



મરહૂમ મિ. દીનશા હોમીઆર.
પ્રેક્ટીકલ ઍસ્ટ્રોલોજી, અને પ્રેક્ટીકલ
સાઇકોલોજી વગેરેના કર્તા.

[સર્વ હક્ક પ્રસિદ્ધકર્તાએ પોતાને સ્વાધીન રાખ્યા છે.]

~~૩૨૫૪૪~~ સિદ્ધ :
પ્રત
લેખ
૩૩૧
૩૨૫૪૪



પીરોજશાહ ખરસેદજીએ યુનિયન પ્રેસ, નં ૬૩૭,
ધોળીતલાવ, મુંબાઈમાં છાપ્યું છે.

ધિ પ્રૅક્ટીકલ સાઈકૅલૅજ

અથવા

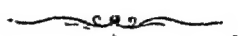
તંદુરસ્તી, સંસારસુખ, અને આત્મિક સુખ મેળવવાની ગ્રાવી.

જેમાં

કુદરતનું ચૈતન્ય, મેન્ટલ હીલ્થિંગ, થૉટ ફ્રેસ,
વીલ પાવર, માઈન્ડ રીડીંગ, ટેલીપથી,
ફ્રેન્ડશૉજ, મેસમેરીઝમ, આત્મજ્ઞાન,

વિગેરે વિદ્યાઓનો સંગ્રહ,

પ્રાચીન, અર્વાચીન વિદ્વાનોની સાહુદતો અને ચિત્રો સાથે છે.



રચનાર,

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયાર.

ત્રીજી આવૃત્તિ.

કિંમત રૂ.૩૩=૦૦

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર :

એન. એમ. ત્રિપાઠી ઍન્ડ કંપની,
પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ, કાલળાદેવી રોડ,
મુંબાઈ.

૧૯૨૪.

અર્પણપત્રિકા.

ઈસ્વી સન ૧૯૭૧ નાં સાલમાં

શ્રી સુરત જીલ્લે, ગામ સુમાલી મધ્યે, પહેલી દરેહમેહર બંધાવનાર

મરહુમ હોમીયાર પાહલન

ના નળીરા

તે આ પુસ્તકના કર્તાના નામવર પિતાજી
મરહુમ શેઠ શાપુરજી કુવરજી હોમીયાર
તથા નેકબશલત માતાજી આવાંબાધને

મારા જેવા એક સાધારણ નાચીજને જન્મ આપી, પોતાનાં કુટુંબ,
સ્નેહી તથા મિત્રો તરફની અથાગ દીલસોજી મેળવનારાં તથા
હરેક રીતથી પોતાનાં કુટુંબી સુખદુઃખમાં આગેવાન થઈ,
મને રીતિનીતિનો અચ્છો ધડો શીખવનારાં મારાં
સદ્ગુણી માતાપિતાની લિત્તલિત્ત યાદમાં

તથા

તેવાજ પ્રેમથી મને વિદ્યા શીખવનારા

મારા માનવંત ગુરૂ

ડૉ. પૉલ એડ્વર્ડ્સને

આ પુસ્તકે અંતઃકરણની લાગણી સાથે માનપૂર્વક અર્પણ કરું છું.

કર્તા.

પ્રસ્તાવના.

સાધકોલોજી અથવા અધ્યાત્મજ્ઞાનને લગતી વિદ્યાની ગુજરાતી ભાષામાં ઘણીજ થોડી ચોપડીઓ પ્રગટ થયેલી હોવાથી, તથા તે ચોપડીઓમાં મોટે ભાગે પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો ન આવેલી હોવાથી, એ વિદ્યાના જ્ઞાનનો (Psychic science) બહોળો પ્રસાર કરવાની નેમથી, તથા એ મહાન વિદ્યા મારફતે માનવીની પાંચ ઇન્દ્રિયો ઉપરાંત છઠ્ઠી ઈન્દ્રિ (The latent force of mind) વિચાર શક્તિના બળ વડે, સાંસારિક વ્યાવહારિક અને આત્મિક દરેક સુખોની પ્રાપ્તિ મેળવવાનો સહેલ માર્ગ દેખાડી, તેને લગતી સચ્ચાઈ તરફ સત્યના શોધકોનું ધ્યાન ખેંચવાના હેતુથી, એ વિદ્યાની સાહુદતો, તથા દરેક પ્રયોજ્ય રીતો જાહેર કરવાની મેં સાધારણ કોશિસ કરી છે. એ વિદ્યાને લગતી ઘણીક શાખાઓ છે, તે દરેક શાખાઓનું લંબાણ ખુલાસાથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તથા તેના વપરાશને લગતી પ્રયોજ્ય રીતો (Practical methods) તેનાં ચિત્રો સાથે આપી છે, તથા મોટા મોટા વિદ્વાનોનાં લખાણો અને સાહુદતોની (Facts) મદદથી, એ વિદ્યાને લગતી બારીકે બારીક સમજણ આપવાની કોશિસ કરી છે. આ વિદ્યાની શાખાઓને ચાર ભાગમાં વહેંચી નાંખવામાં આવી છે. પહેલા ભાગમાં આ વિદ્યા શીખવાની અગત્યતા, તથા એ વિદ્યામાં વપરાતા કુદરતના ચૈતન્યને લગતો દરેક ખુલાસો આપ્યો છે. બીજા ભાગમાં શારીરિક વ્યાધિનો નાશ કરી, શારીરિક સુખ અથવા તંદુરસ્તી મેળવવાને તથા હરેક જાતનાં દરદોની ઉત્પત્તિ અને નાશ કરનારી શક્તિને લગતી વિદ્યા (Mental science of healing) દર્શાવી છે. ત્રીજા ભાગમાં વિચાર શક્તિનું બળ (Thought Force) અને તે મારફતે હરેક સાંસારિક વ્યાવહારિક ઇચ્છાઓ (Worldly desires) પૂર્ણ કરવા માટેની પ્રયોજ્ય રીતો,

" Each little voice in turn
 Some glorious truth proclaims
 What sages would have died to learn
 Now taught by cottage dames."

x x x x x

" The nearer to the practical man keep—
 The less they deal in vague and abstract things—
 The less they deal in huge, mysterious words—
 The mightier is their power."

x x x x x

" The simple peasant who observes a truth
 And from the fact deduces principle,
 Adds solid treasure to the public wealth.
 The theorist who dreams a rainbow dream,
 And calls hypothesis philosophy,
 At best is but a paper financier
 Who palms his specious promises for gold.
Facts are the basis of philosophy;
 Philosophy the harmony of *facts*."

T. L. HARRIS,
 in " LYRICS OF A GOLDEN AGE."

કલ્પરનું પહેલું જ્ઞાન, અમેરીકાથી અત્રે મુંબાઈમાં ૧૯૦૩ ના નવેમ્બર મહિનામાં, અમારા ગુરૂ ડૉક્ટર પૉલ એડ્વરડ્સે જાહેર કર્યું હતું—કે જેનો સાર, બીજાં પુસ્તકોનાં આધાર સાથે સાઈકૉલૉજીની પહેલી આવૃત્તિમાં પ્રગટ કરવામાં આવ્યો હતો. જે કારણે ખરી રીતે જોતાં હાલના કહેવાતા ફ્રીઝીકલ કલ્પરના પાયોનીયરોમાં, સૌથી પહેલે મુંબાઈ માટે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ પાયોનીયર છે, જ્યારે હાલના મતલબી હોજરીબાઈના જમાનામાં સૌ કોઈ પોતપોતાને એ બાબદનાં પાયોનીયર જાહેર કરી ચુક્યા છે, પણ આ પુસ્તક તો પોતાનાં પાયોનીયરપણાંની ખાતરી—એ પુસ્તકને પ્રગટ કરી પ્રજા સન્મુખ, કોઈ પણ બીજા પાયોનીયરમાં ખપતા અભ્યાસીઓની આગમજની તારીખ ખુલ્લી દર્શાવે છે. આ ઇસારો અત્રે આપવાની મતલબ એટલીજ છે, કે આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ ના ચૌદમા તથા પંદરમા પ્રકરણની બાબદો, એ પુસ્તક જાહેરમાં આવ્યા પછીથી, પ્રજાનું ધ્યાન વધુ ખેંચી રહી છે, તો આશા છે કે હવે પછીનાં વરસોમાં તથા હાલના ચાલુ વખતમાં, એ પુસ્તક માંહેની બીજી બાબદો પણ એવીજ રીતનું જાહેર ધ્યાન ખેંચી શકે અથવા જાહેર ઉપયોગમાં આવે.

આ પુસ્તકમાં જે કંઈ સાર આવ્યો છે, તે તમામ તે બાબદની સચ્ચાઈ—કારણો—અને અખતરાઓથી મેળવેલા અનુભવનોજ અર્ક છે—એ કારણે આ પુસ્તક એ વિદ્યાને લગતું જરૂરી સ્ટેન્ડર્ડ પુસ્તક છે, જે વિદ્યાઓને લગતાં બીજાં સ્ટેન્ડર્ડ પુસ્તકોની રૂઝમાં કંઈ પણ વાંધા વગર પોતાની આપ સત્યતા મારફતે ારી પંક્તિ ધરાવે છે.

આ પુસ્તકમાં આવેલી તમામ બાબદો અને વિગતોનો દીબાચો તથા ખુલાસો પહેલી આવૃત્તિમાં ખુલ્લો દર્શાવેલો છે—પણ હાલની આવૃત્તિમાં વધારા અર્થે “ સાઈકોમેટ્રી ” (Psychometry) અથવા “ સ્પર્શશક્તિ,” “ અવલોકન શક્તિ ” વિગેરે મારફતે પોતાની વિચાર શક્તિમાં છુપી રહેલી

PREFACE.

The purpose of this work is to supply a complete guide by which to acquaint the reader with the means of easily developing and effectively using the mighty forces latent within him.

This work comprises full instructions for the development of all the phases of Psychological influences. It besides contains full descriptions, **facts** and **practical instructions** respecting Mental Science, Healing, Hypnotism, Mesmerism, Thought Force, Telepathy, Phrenology, Mind Reading, Massage, Hygienic and Physical Culture with brief notes on concentration.

I do not profess to be the master of this Science, but endeavour to indicate its value in bringing happiness and blessings as a curative agent and in overcoming or modifying unfavourable environments.

Unfortunately, some have erroneously asserted that there is danger in the practice of this Science, rendering it unsafe in the hands of all but the Orthodox and the righteous: this, after ten years of close observation and unsophisticated study I emphatically deny. The psychic influence, in any of its various lines, if properly and carefully induced is always beneficial, and the real power is not an acquisition attainable by any physical or mental **exertion**, but, the development of a subtle psychic force, which, in a more or less degree, is **common** to all.

પોતાના નામે નહી, પણ “વિદ્યાબાઈ” અથવા “સરસ્વતી” ના નામે મોટી ઉકમાઈથી બીજાઓનાં પુસ્તકની પરીક્ષા કરે છે, પણ જ્યારે તેઓનાં પોતાના પુસ્તકમાં હોકયું કરતાં, એક રજ ભાર પણ નવી બાબદ અથવા કોઈ પણ વિદ્વત્તા જોવામાં આવતી નથી, તથા પ્રસ્તાવનામાં જે ભારી ઉકમાઈથી દર્શાવેલાં હક્કોસી જ્ઞાનમાંનું કશુંએ, તે પુસ્તકમાં હોતું નથી. એ પ્રમાણે હક્કોસી મારી વિદ્યા અને શાસ્ત્રોને યેઠજતીમાં લાવી, પ્રજાનો વિશ્વાસ વિદ્યાપરથી ઉઠાડી નાંખે છે, જેનો નમુનો, કેટલાંક મોટું લયકાઈ જાય તેવાં અભિમાની નામો સાથનાં પુસ્તકો પુરો પાડે છે. કોઈ અભ્યાસી હોંસે હરખે એ ચાર રૂપિયા ખરચી પુસ્તક ખરીદે, તો તેમાં પ્રસ્તાવનાનાં સો પાનાં, કે જેમાં ફક્ત કર્તાની પોતાનીજ આપ વડાઈ પોતાના હાથે “વિદ્યા દેવી” નાં ઓઠાં હેઠળ આખ્યા પછી કંઈ પણ સંગીન જ્ઞાન તેમાંથી વાંચકોએ મેળવ્યું હોય, એ વાંચકવર્ગે પોતેજ સમજી લેવાનું છે. ચોકસ છાપાવાળાએ અપક્ષપાત અવલોકન તેવા પુસ્તકનું સાદી સમજદારીથી લીધું છે. જ્યારે બીજાઓએ જાણે પોતેજ એ વિદ્યાનાં બારિક અનુભવી તરીકે લાંબાંલય અવલોકન લીધાં છે, તે સર્વેનું તોલ કરવાનું કામ ખુદ વાંચક વર્ગનું છે. એવા સંજોગો વચ્ચે મારાં પુસ્તકો અને મારાં લખાણોનાં જાહેર અવલોકન લેવડાવવાને બદલે, મારાં વાંચકોની પોતાની સમજશક્તિપર છોડવામાં લાલ વિચારું છું, જેનો અચુક દાખલો, એ હજાર નકલની પહેલી આવૃત્તિ તમામ ૧૯૧૪ માં વેચાઈ જવા પછી, ચાલુ માગણી થવે આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પડી છે.

પ્રિય વાંચક, ૧૯૦૩ ની સાલથી ખાનગી તેમજ જાહેર વિદ્યા સંબંધી અભ્યાસ, લખાણો અને પુસ્તકો છપાવવા છતાં આજ સુધી કોઈ પણ રીતની જાહેર ખબર અથવા અવલોકન એક કર્તા તરીકે, અમોએ લેવડાવ્યું નથી. (ભૂતકાળમાં કોઈ અવલોકન કે જાહેર ખબર આવી હોય તે પખ્લીશરે પોતાના નફા અર્થે આપી હોય) છતાં, વાંચક વર્ગ તરફથી મળેલાં હજારો કાગળો અને પ્રશંસાનાં સરદીફીકેટો તથા સાબં

enquirer, whose mind is receptive to new thoughts and is not trammelled with elaborate theories and farfetched and visionary speculations.

My one and only purpose in this work is to acquaint the reader with every practicable instruction enabling him to attain all worldly desires and happiness through **the latent force of mind or the sixth sense.**

I have subordinated everything else and have sacrificed all pretensions to literary style and "fine writing" in my endeavour to make this work quite plain and practical to the average reader.

With these prefatory remarks, friendly reader! I submit this little work to your kind consideration and careful study, wherewith you can ably knock at the gate of happiness and get a welcome entrance into the thought-world of divine felicity and joy which is the birth-right of every man or woman born, and which ought to be the be-all and end-all of human existence.

D. S. HOMEYAR.

33. *Dr. Edwin D. Babbitt's* various Works on
Psychology and Fine Forces.
 34. „ *M. Foster* Physiology.
 35. Psychology by *Sabhapathy Swami*.
 36. *Yoga Divaker* (Gujarati).
 37. *Pantanjali Yoga* (Marathi).
 38. *Dr. J. Schofield's* "The Force of Mind."
 39. *Rev. John Welsley's Sermons*. Vol. I & II.
 40. "Mind Power" by *Mr. Albert B. Olston*.
 41. Man the Masterpiece by *Dr. Kellogg, M. D.*
 42. "Paracelsus" or Teaching of *Philippus
Theophrastus Bombust*.
 43. Mental alchemy by *O. Hasunu Haru*.
 44. Practical yoga „ „
 45. Personal Magnetism,, „
 46. Yoga Methods by *R. Dimsdale Stocker*.
 47. Yogi Philosophy Vol. I by *Ramacharaka*.
 48. „ „ Vol. II
 49. „ „ Vol. III
 50. Kybalion Hermetic Philosophy etc. etc. etc.
- Various other Notes and Treatises on Occult
in Gujarati etc., etc.

સચ્ચાઇની સાહુદતો સાથે દર્શાવી છે. ચોથા ભાગમાં આત્મિક સુખ પ્રાપ્તિને લગતી પ્રયોજ્ય બાબતો આવેલી છે. એ ચારે ભાગને જુદાં જુદાં પ્રકરણોમાં અનુક્રમે વહેંચી નાંખવામાં આવ્યા છે.

આ વિધાને લગતો દરેક ખુલાસો, તેની શ્રેષ્ઠાઇ અને સચ્ચાઇ વિગેરેનું લંબાણ વિવેચન પ્રકરણ પહેલામાં આપ્યું છે.

લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ, અને પ્રયોજ્ય અખત્રાઓ મારફતે એ વિધાની સચ્ચાઇને લગતી કેટલીક ખાત્રી કરવા પછી, હું એવા અનુમાનપર આવ્યો છું કે, જગતમાં સર્વવ્યાપક, અનંત, સર્વોપરિ, સખળ કુદરતનું એકજ ચૈતન્ય છે, કે જેથીજ અજવાળું, અવાજ, ગતિ, રંગ, રૂપ, આકર્ષણ, નિરાકર્ષણ, મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર, વનસ્પતિ, સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો વિગેરે જગતલીલા વ્યાપી રહી છે. એ અણુદીઠ ચૈતન્ય માનવીના બંધારણમાં તેમજ જગતની અનેક ચીજોમાં એકજ સરખું સમાયલું હોવાથી, માનવી તે ચૈતન્યનું જ્ઞાન થવે, ઘણીક અદ્ભૂત ચીજો કરી શકે છે, તેમજ તે ચૈતન્યને પોતાનાં શારીરિક, સાંસારિક અને આત્મિક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે વાપરી શકે છે, તેનું પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાની ધારણાથીજ આ પુસ્તક રચાયું છે. મારા ધર્મનો સુખ્ય પાયો “હુમત” અથવા નેક વિચાર છે.

સૃષ્ટિમાં માનવીનું સાર્થક વિચારથીજ છે. વિચારથીજ તેની ઉત્પત્તિ, વિચારથીજ તેની હુકુમત અને વિચારથીજ તેનો અંત પાલુ છે. વિચાર ન હોય તો સર્વે અંધકાર છે. “જેવું વિચારશે તેવુંજ પામશે” એ સત્યજ આ પુસ્તકનો પાયો છે.

આ પુસ્તકમાં હરેક બાબત શબ્દે શબ્દે પ્રયોજ્ય બનાવવા માટે, આલંકારિક અને અઘરી ભાષા વાપરવાની બીલકુલ કોશિસ ન કરતાં, ફક્ત સાદી ભાષામાં તે સમજાવવાની કોશિસ કરી છે.

પ્રકરણ ૭મું—દવા વગર દુઃખ દરદ સાબં કરવાની વિધા. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) :—ડૉક્ટર પૉલ એફ વર્ડસનું વ્યાખ્યાન, શ્વાસક્રિયા કેમ કરવી, આંખનું આકર્ષણ, હીલીંગ પાસીસ, શરૂઆતની હીલચાલ, દરેક દરદીને પહેલાં શું કરવું, જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ, સારવાર કરનારની દરદી તરફ દીલસોજી, કાઈસીસ વખતે ચેતવણી ૮૮

પ્રકરણ ૮મું—જીદાં જીદાં દરદોના ઇલાજ તથા બીજી બાબતો (Treatment of various diseases) :—ઈનસોમન્યા, દરેક જાતના તાવ, પેટ-હોજરી તથા જઠ્ઠરને લગતાં દરદો, છાતીનાં દરદો, ગુરદાનાં દરદો, માથાનો સંધિવા તથા દુઃખાવો, લોહીનો ફેલાવો, કબજીઆત અને કલેજાનાં દરદો, ખડેરાપણું, આંખનાં દરદો, છાતીનાં દરદો, ક્ષય અથવા ખહી, હમ, હાંફણું ગુંથનો ઠાંસો, ન્યુમોનીયા, લકવો, સાયટીકા, સંધિવા, અતિસાર, મરડો, તલ્લીનો સોજો, સ્ત્રીઓનાં દરદો, હીસ્ટીરીયા, આંદુ, ગુમફું, ગાંઠ, પાહું, ગરમ ફુંક, કોઈ પણ ચીજમાં આકર્ષણ ઉતારવાની રીત, કાપ, ઘસારા તથા જખમોપર અકસીર ઇલાજ, દવા તરીકે મેગ્નેટીક પાણી કેમ બનાવવું, દરદીને તંદુરસ્તી જાળવવા માટેની શ્વાસક્રિયાનું રસ્તું માટે પાણી કેટલું પીવું, વો ખાવો, શરીરને નહાવાના નિયમો,

આવૃત્તિ બીજીની પ્રસ્તાવના.

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃત્તિ વાંચક વર્ગમાં પ્રખ્યાત થવા પછીથી, વારંવારની થતી માગણીઓને કારણે, આ પુસ્તક કંઈક વધારા સુધારા સાથે પ્રબલ સન્મુખ બીજી આવૃત્તિના નવા રૂપમાં બહાર પાડવાની કોશિસ કરવામાં આવી છે. પહેલી આવૃત્તિ જે વખતે બહાર પડી હતી તે વખતે આ પુસ્તકના પહેલા પબ્લીશર મારફતે—પબ્લીશરના પોતાના નફા અર્થે, મેં પુસ્તકનો હક વેચ્યા પછી—એ પુસ્તકનાં અવલોકન લેવાતાં કેટલાક પત્રકારો—એ અને છાપાવાળાઓએ પ્રશંસા સાથે એ વિદ્યાની બાબદમાં, વળી શંકાના ઉદ્ગારો બહાર પાડ્યા હતા. એ પહેલી આવૃત્તિ તારીખ ૨૬ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૦૮ માં બહાર પડી હતી, અને તે બહાર પડવા આગમજ સ્વીકારમાં દર્શાવેલાં બુદ્ધિ બુદ્ધિ પુસ્તકો અને લખાણો, તથા જાતિ અનુભવથી વરસો આગમજ અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હતો. છાપાવાળાઓએ જે શંકા ૧૯૦૮ માં એ વિદ્યા માટે દેખાડી હતી તે વખતના વહેવા સાથ, ત્યાર પછીનાં વરસોમાં એજ વિદ્યાની શંકા બાબુ સુધીને, પ્રશંસાના ઉદ્ગારો કાઢ્યા હતા. આ પુસ્તક માટે જાહેરખેતર અથવા અવલોકન મારફતે તેની પ્રશંસા અને ખેંચાણ વધારવાને બદલે ફક્ત તેમાં સમાવેલાં વ્યાવહારિક જ્ઞાન અને વાંચનાર પ્રજાનીજ મુનસફીપર અમેએ આ પુસ્તકનું લવિષ્ય છોડ્યું હતું, અને આજે પ્રજાની અત્યંત માગણીના જવાબમાં મેશર્સ ત્રિપાઠી કું. એ આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડી છે, અને જરૂર પડે વધુ આવૃત્તિઓ તેઓ બહાર પાડ્યા જશે. પૈસા ખરચી પુરકબ અંગ્રેજી પુસ્તકો વાંચી અભ્યાસ કરી તેનો અર્ક મેળવવા માટે, ફક્ત આ એકજ સ્ટેન્ડર્ડ પુસ્તક આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માટે, ગુજરાતી ભાષાની ચોપડીઓમાં પહેલો દરજ્જો લોગવે છે.

આ પુસ્તકમાં વરસો અગાઉ “ફીઝીકલ કલ્ચર” ની બાબદમાં કેટલુંક જ્ઞાન પ્રબલ સન્મુખ જાહેર કરેલું હતું, અને ત્યાર પછી ફીઝીકલ કલ્ચરના ડોક્ટરો મુંબાઈમાં, ખુદ અમેરીકાથી શીખી આવી—ફીઝીકલ કલ્ચરના “પાયોનીયર” તરીકે ઠસી, પ્રબલ સન્મુખ જાહેર થયા—જોકે એ ફીઝીકલ

કાયદો બાબુનારા શખ્સોની એકમેકપર
અસર, આંખનું આકર્ષણ વધારવાની એક-
સરસાઈઓ, માનવીના અવાજની અસર,
સજેશ્યનના કાયદા, સીમ્બોલ, કપડાં તથા
પહેરવેશની આકર્ષિક અસર, એકાગ્રતા,
શરીરના અવયવોને એકાગ્રતા મારફતે
કાબુમાં કેમ રાખવા, શરીરના અવયવો-
પર ઇચ્છા શક્તિનો કાબુ, કોઈપણ વસ્તુ
ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્ર કેમ કરવા,
હા અને નાની દરખાસ્તો અને તેની અસરો,
વિચારને ચોક્કસ ધારેલાં કામની દ્રષ્ટિ
માટે કેમ છોડવો, મેન્ટલ ફેટીગાફી, સોલર
પ્લેક્સસ અથવા સૂર્ય ચક્ર, માનવીનું અંતઃ-
કરણ, અંતઃકરણને કેમ ઓળખવું, શરી-
રના સૂર્યને કેમ પ્રકાશિત કરવો, શરીરમાં
સોલર પ્લેક્સસની જગ્યા, સોલર પ્લેક્સસ
અને જ્ઞાનતંતુઓનો સંબંધ, સોલર પ્લે-
ક્સસ અને લેબનો સંબંધ, જુસ્સા અને
દુર્ગુણોને કેમ જીતવા, દુનીયાના સૂર્ય તથા
શરીરનાં સૂર્યની ગતિ, વિચાર, શ્વાસ
અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે
તેનું સત્ય, સોલર પ્લેક્સસ મારફતે
વિચારને ઇચ્છા પુરી પાડવા માટે પ્રોજેક્ટ
કરવાની પ્રયોજ્ય રીત, સાઈકો ઇલેક્ટ્રો-
થ્રાફ મારફતે વિચારો પ્રોજેક્ટ કરવાની
રીત, વીલ પાવર અથવા ઇચ્છા શક્તિનું
આકર્ષણ વધારવાની રીતો, વિગેરે ૧૭૪

પ્રકરણ ૧૧મું—માઈન્ડ રીડીંગ અને ટેલીપથી

(Mind reading and Telepathy):—

માનવીના વિચાર વાંચવાની તથા વિચાર
મારફતે સંદેશ મોકલવાની તથા વિચારને

“છૂંદી ઇન્દ્રિય” (The latent fine force of mind) મારફતે હરેક ચીજને સ્પર્શ કરી, તે ઉપર અવલોકન કરી, ભૂત ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યાનો ખુલાસો હાલની આગળ વધેલી “સાધકીક રીસર્ચ” પ્રણાલિ આપવામાં આવ્યો છે. વળી તેની સાથેજ “સ્વરોદય” અથવા શ્વાસક્રિયા મારફતે નીકળેલા શ્વાસોશ્વાસ મારફતે જુદી જુદી પ્રકૃતિઓ અને વિચારો દર્શાવી “શુભ” “અશુભ”. જેવા જાણવાને લગતી હિંદી રાહરસમ પ્રમાણેની વિદ્યાનો ટુંક સાર-ઉપયોગ-અને સમજાવતી આપવામાં આવી છે.

વખત પોતાનું કામ કર્યો જાય છે, અને એ વિદ્યાની સરચાઇને ખોટી પાડવાને જુદી હામ લીકનારાઓ, ખુદ પોતે હવે વિદ્યાના પુનરીઓ થતા જાય છે. અને હવે પછીનો વખત એવો આવશે, કે જ્યારે આ પુસ્તક જીવજાતી વાંચકોને, તેઓથી એ બાળકનાં જ્ઞાનમાં આગળ વધી ગયલા, અંગ્રેજી વાંચકોની સરોખર આવી પહોંચવાને તથા સાર રૂપે તમામ સત્ય જાણવાને આ પુસ્તક ઘણી ખોટી સેવા બજાવે છે, અને હજી પછી બજાવતી રહેશે.

મારી જાહેરાતમાં આવેલી ચોપડીઓ :—“પ્રેક્ટીકલ સાઇકોલોજી,” “પ્રેક્ટીકલ ઍસ્ટ્રોલોજી,” “સાઇકોઇલેક્ટ્રોગ્રાફ,” “અંગ્રેજી ગ્રહગણિત,” વિગેરે પુસ્તકો કંઈ પણ જાહેર ખર્ચ અથવા તો ખુશામત્યાં સરદીશીકેટો વગર પ્રજાની પ્રશંસા તેમાં સમાવેલી સત્યરૂપી સાહકોતો મારફતે મેળવે છે, જે અમોએ કરેલી મહેનતનો પુરતો બદલો વાળી આપે છે.

વીસ વરસનાં અમારા સાઇકોલોજી, ઍસ્ટ્રોલોજી તથા ઍક્ટ લટ સાયન્સોના ચાલુ અભ્યાસ અને ધંધા છતાં—અમોને કિચિત જાહેરાત, જાહેર ખર્ચ આપવા જેવો સંભવ થયોજ નથી—એજ અમારા પુસ્તકોનું “રેટન્ડર્ડપાણુ” દેખાડી આપે છે. હાલના હોજરીબાઈના જમાનામાં કેટલાક લેભાગુઓએ હમારા “સાઇકો-ઇલેક્ટ્રોગ્રાફ” ઉપરથી નકલી છેતરપીંડી કરવા માટે નકલો બહાર પાડી “સાઇકોઇલેક્ટ્રોગ્રાફ કું.” ના નામે નકલ્યાતથી

ખોરાક કેવો ખાવો, પાણી કેમ પીવું, કસ-
રત, સાધકલીંગ, હાથોને હલાવી દરદ
સાળં કરવાની કસરત, પગોને જુદી જુદી
રીતે હલાવી દરદ સાળં કરવાની કસરત,
શરીરના ભાગને તથા માથા અને ગરદનને
હલાવી દરદો સાળં કરવાની કસરતોની
રૂઢિઓ, જુદા જુદા દરદોપર વપરાતી
કસરતોનો કોષ, ચિત્રો સાથે ૨૮૧

પ્રકરણ ૧૬મું—અદ્ભૂત વિચારજ્ઞાન:—સખ્ કૉન્શી-
યસ હાલત, કૉન્શીયસ હાલત, અને
સુપરકૉન્શીયસ હાલત, શ્વાસ ક્રિયાઓની
એકસરસાધકો, આત્મજ્ઞાન, ચિત્ર ખીજની
સમજણ તથા ખુલાસો ૨૮૭

પ્રકરણ ૧૭મું—સાઇકોમેટ્રી (Psychometry)—
વિચારશક્તિ મારફતે ભૂત ભવિષ્ય
જાણવાની વિદ્યા:—અસરકારક રીતે
સ્પર્શશક્તિ અથવા અડકવાની શક્તિ કેમ
ખીલવવી, અસરોનો કોઠો, કેવી રીતે સાઇ-
કોમેટ્રીસ્ટ થવું, સાઇકોમેટ્રીથી મળતા
ફાયદાઓ ૩૨૧

પ્રકરણ ૧૮મું—“સ્વરોદય” અથવા તત્ત્વરૂપ શ્વા-
સોશ્વાસ મારફતે શુભ અશુભ જાણ-
વાની વિદ્યા:—સાત્ત્વિક, રજસ, તામસ,
એ ત્રણે ભાગોનાં જુદા જુદા શરીર માંહેલાં
ગુણ તત્ત્વો સમજવાનો કોઠો, સ્વરનાં તત્ત્વ-
નો કોઠો, આકાશ તત્ત્વની સમજણ, વાયુ
તત્ત્વની સમજણ, અગ્નિ તત્ત્વની સમજણ,
જળ તત્ત્વની સમજણ, પૃથ્વી તત્ત્વની સમ-
જણ, જમણા સ્વરની વિગતો, ડાબા
સ્વરની વિગતો, સ્વર ચાલતો હોય તે
તપાસવાની સમજણ... ... ૩૩૩

આ પ્રસંગે કેટલાક અલ્પજ્ઞાની ધડપર હોક નહીં રાખનારા તથા પોતાને પ્રોફેસરો અને બુલરહીત જ્ઞાનીમાં અપાવનારાઓ માટે સહેજ ઇસારો કરવાનો લોભ થોભાવી શકતો નથી.

પહેલે તો છાપાવાળાઓ, હરેક પુસ્તકનું અવલોકન લેતાં, બહુ દુનિયાની તમામ વિદ્યાનાં એકલા બહુકાર હોય, તેમ હરેક વિદ્યાની ચોપડીનું અવલોકન કોઈ તે વિદ્યાનાં બહુલ કે બહુકાર શબ્દ મારફતે પરીક્ષા કરાવવાને બદલે, પોતાના જ જ્ઞાન પ્રમાણે સાફ માફ લખી નાંખી કોઈને સાતમે આસમાને ચઢાવી કે કોઈને પાતાળમાં ગળડાવી દઈ, લખાણ કરનારાઓને નાહિમત કરે છે. દાખલા તરીકે કોઈ વિદ્યા બાબતે જો છાપાદારે ટીકા થાય, અને કોઈ અભ્યાસી જો તેનો જવાબ વાળે, તે જવાબ છપાયા પછીથી ફરીને તકરાર આગળ વધે, અથવા વધુ ટીકા છપાય, તેનો જ્યારે પેલો અભ્યાસી જવાબ વાળે, ત્યારે છાપાવાળાને તે છાપવાનો ભૂત ભરાય, અને બેજ બોલ છાપે કે “લખાણ મળ્યું છે, પણ આ તકરાર અત્રેજ બંધ કરવામાં આવી છે” એટલે પેલો લે લાગુ ટીકા કરનાર ટીકા કરી મૂછપર તાલ ચઢાવે, જ્યારે બરેબરો અભ્યાસી બેવકુફ બની બાબત બેસે, એવી હાલનાં છાપાની બલીહારી ને સત્યતા છે. એ બાબદમાં કેટલી સત્યતા છે, તેનો વાંચક વર્ગે પોતેજ જોઈ જાણી લેવું. પણ આમ બુદ્ધ અને સાફ સાફ લખી દેવા માટે વળી આપના છાપાવાળા મુરખીઓને પણ પ્રણામ કરું છું કે આ સાધારણ લેખક ઉપર ગુસ્સાનો વરસાદ નહીં વરસાવે. જરૂરી વખતે જોઈએ તો મારાં લખાણોની સત્ય સાહદતો, અને ખરી સાયન્ટીફિક તકરારોથી આ પુસ્તકમાં તેમજ બીજા પુસ્તકોમાં દર્શાવેલી વિદ્યાઓ માટે, કોઈ પણ વખતે ખુલાસો અને તેની સાયન્ટીફિક સાચી સમજ મારા સાધારણ જ્ઞાનના આધારના પ્રમાણમાં આપવાને, સેવક સદા સેવામાં હાજર છે. બીજું વળી એકજ વિદ્યાને લગતાં જુદાં જુદાં પુસ્તકો બહાર પાડનારા પેલા મહાભારત અચુક જ્ઞાનીઓ, વિદ્યાની ધોળી બાબતનું કંઈક પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાને બદલે, તથા પોતાના પુસ્તકોને સસ્તી અને ખુશામતી બહેરાત આપવાને પોતાના જેવાજ ફળદ્રુપ અભિમાની લેખમાંથી કાંઈક વિચારો

સ્વરૂપ બરાબર બનાવ્યું છે, તથા માનવી પ્રાણી મંડળમાં, અને કુદરતની પેદાશમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ હોવાથી, કુદરતે તેને સર્વ ચીજોપર રાજ્ય કરવાને, મનશક્તિનું ઉત્તમ ગોહર બક્ષ્યું છે, તે મનશક્તિની વિદ્યા તેજ માનસિક શાસ્ત્ર છે. કુદરતમાં ફક્ત એક જ ગતિ યાને ફોર્સ (the force or intelligence) છે, કે જેથી દરેક ચીજ, દરેક પદાર્થ અને કુદરતની પેદાશ એક બીજાં-પર આધાર રાખી, તે ગતિ મારફતે ઉનંતી તેમજ નાશ પામે છે. એ કુદરતની ગતિ તથા ફોર્સના જેવું જ ચૈતન્ય માનવીમાં કુદરતે મુક્યું છે, તેને મનશક્તિ કહે છે. એ મનશક્તિ તે માનવીનું વિચાર મંડળ છે, અને માનવીના વિચાર એ શક્તિનો ઉપયોગ કરનારાં હથીયાર માફક ગણાય છે. હવે એ વિચાર શક્તિની ગુપ્ત અસરોથી હાલમાં આપણે બેખબર છીએ, પણ જ્ઞાન એ માટેની શોધોથી અને પુરાવાથી, આપણને ફરીને તે ગુપ્ત શક્તિઓ અને અસરો શોધી કાઢવાને તથા વાપરવાને, અને તેથી દરેક રીતના સુખની પ્રાપ્તિ કરવાનો રસ્તો ખુલ્લો કરી આપે છે, માટે એ માટેના જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થવાની જરૂર છે. કુદરતનો મુખ્ય નિયમ શું છે, કુદરતમાં કેવી શક્તિઓ છે, જગત અને માનવીનું બંધારણ કેવું છે, દુઃખ દરદો શું ચીજ છે, માનવીની વિચાર શક્તિ કેવી છે, તે સર્વે ગુણ દોષ આ પુસ્તકના શરૂઆતનાં પ્રકરણોમાં સ્પષ્ટ રીતે સમજાવ્યાં છે, ત્યારપછી આ માનસિક વિદ્યાને ચાર ભાગમાં વહેંચી નાખી, દરેક ભાગને અનુક્રમે એક જુદી વિદ્યા તરીકે, ખુલાસાવાર દાખલા દલીલો અને સચ્ચાઈ સાથે, તે વિદ્યાઓને કેમ વાપરવી, કાંય વાપરવી, તેના ફાયદા, ગેર ફાયદા, એ સર્વે બાબતો દરશાવી છે.

પ્રકરણ બીજાંમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તથા તેના અનેક સ્વરૂપો નક્કર પદાર્થથી (solids) તે સુક્ષ્મ અનંત પરમાત્મા સ્વરૂપ (Infinite) સુધી સમજાવવામાં આવ્યા છે.

થયલાં દરદીઓના પ્રશંસા અને ઉપકારના પત્રો, તથા અમારાં સાયન્ટીફિક લખાણો માટેની પ્રશંસાના લેખો, અમે પાસે મેળુદ છે, જેમને તે માટે ખાત્રી કરવી હોય તે નજરે આવીને જોઈ જવું. પણ બીજાઓની માફક એ સર્વે સરટીફિકેટો છાપીને પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચવા કરતાં, આ પુસ્તકમાં આપેલા તમામ જ્ઞાનનો અર્ક, પ્રજા સામે પીરસીને, મારા સાધારણ અભ્યાસથી મેળવેલા નાચીજ અનુભવનો સંવાદ, વાંચક વર્ગની ચતુર ચક્ષુઓ સામે રજુ કરવાની રજા લઉં છું, કે જેમ કરવાને માટે, મને આ પ્રસ્તાવનામાં કેટલીક બાબદો માટે સત્ય વિવેચનો કરવાં પડ્યાં છે, જે કોઈ રીતના દ્વેષભાવથી નહીં પણ ફક્ત મારાં પુસ્તકના વાંચક વર્ગને સત્યતા અને વિદ્યાની સત્ય શોધખોળ, ગુણ અવગુણ અને અભ્યાસને અર્થે દર્શાવેલું છે, જેનું સંપૂર્ણ તોલ કરવાનું વખાણવાનું કે વખોડવાનું, મારાં પ્રિય અને સત્યનાં શોધક વાંચક વર્ગની મુનસફી પર છોડતાં

હું છું તમારો વિશ્વાસુ આજ્ઞાંકિત,

મુંબાઈ,
૪૯, મોદી સ્ટ્રીટ, કોટ,
તા. ૧૧ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૮.

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયાર.

zing the harmony and local intelligence of some part of our anatomy. Our central mind, taking cognizance of the inharmony, hastens to the scene, and attacks the pain. This is Mental Healing. Always keep in mind the fact that pain is fraught with intelligence—a lower order of intelligence than that of the central mind. The whole course and toil of life is a mental contention, and Mental Healing is a striking confirmation of this statement simplicity is the cardinal virtue of the whole science. Man unlike all other beings, has a constructive force within himself. Man has the power to correct and preserve himself. By using his mind, he can augment his memory, reason, hope, love, faith, self-esteem, firmness, and moral tendency. A knowledge of mind will preserve nature, and defy the fear of heredity. It gives success in business, in society, in health, and in all laudable desires. Mind-science is the mover and guide to all human success. The laws of health are locked up in the archives of mind, which, as we all know, is the coming force to be employed in the cure of all forms of sickness. There are no mental impossibilities. However, the particular one upon which I wish to speak is that of the power of mind over disease. Also the power of mind in creating disease. The preservation of health is a continual vigilance, and mind is the watch dog. It is the power which builds our bodies, and endows us with health or sickness. A proper mind builds a healthy body. No person need be sick who knows how to sweep a healing mind through

9. *Prof. Rudolf Heidenhain's Works.*
10. *Dr. Von Helmol's treatise on Magnetism.*
11. *Mr. Allen Putman's Works on Spiritualism.*
12. Various works of *The Psychic Research Co.* of London, on Occult Sciences.
13. *Dr. Priessnitz of Germany on Healing Forces.*
14. „ *H. T. Turner's Work on Hygiene.*
15. „ *W. E. Forrest on Hygiene.*
16. „ *R. T. Trall's Works.*
17. „ *Paul Edwards' various Works on Mental Healing, Auto-Suggestions etc.*
18. „ *J. Elliotson's Works on Mental Science.*
19. „ *Darling's Treatise on Magnetism.*
20. *Mr. Robert Hunt's "Phenomena of Nature."*
21. *Dr. Ling on Massage.*
22. *Messrs. Elliman Son & Co., R. E. P. Book.*
23. *Mrs. Annie Besant's various Works.*
24. *Dr. D. Younger on Massage and Curative Magnetism.*
25. *Mr. William Walker Atkinson's Works on Thought Force.*
26. *Works of Mr. C. W. Leadbeater.*
27. *Dr. Donovan on Phrenology.*
28. *Dr. Andrew Wilson on Phrenology.*
29. „ *R. H. Barraden's course on Hypnotism.*
30. „ *Parker on Magnetic Healing.*
31. „ *Hurbert Tibbits on Massage.*
32. *Kirke's Physiology.*

known. When we fully grasp the truths now offered, we will be free from doubt; then all diseases will be spoken out of existence by command. Disease is not master of the law that created it, **we are the creators of diseases, and can become their demolishers.**

Faith in healing, is a needed factor, I mean that the Healer should have faith in his right and ability to heal a person. I never ask the patient if **he** has faith in my power to heal his diseases. I have the faith, and that usually is sufficient. One great trouble in healing is that we admit certain diseases are curable, and others as incurable; then as a natural result, we only cure those we think are the curable ones. There are no diseases that man cannot cure. There never was a thing made that could not be demolished or torn down. We make diseases by mental images, and can remove them by a similar process. I must admonish you to keep steadily in view the fact that the whole phenomena of sickness and cure are purely and exclusively mental, you have nothing whatever to do with the so-called physical world. Mental Science tells us of the side of life we have ever considered as non-existent. We have too long looked to the visible and material phase of creation. We have not been told that the visible world is projected into existence by the metaphysical. Matter is only evidence of **the power or force** that created it. **This is mental science."**

SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકેત્યું.

	પાનું.
પ્રકરણ ૧ હું—શરૂઆતનો ખુલાસો	૧
પ્રકરણ ૨ બું—ફાઈન્સ અથવા ગતિ (The Fine Forces)	૨૬
પ્રકરણ ૩ બું—જગતની ચીજોનો એકમેક સાથેનો સંબંધ (Universal Unity and Mental Actions)	૩૫
પ્રકરણ ૪ થું—દુઃખ દરદ સાનં કરવાની વિધાઓની અસરની સરખામણી (Comparative fineness of Healing Elements)... ..	૪૫
પ્રકરણ ૫ મું—શરીરનું બંધારણ (Out-lines of Anatomy):—બસો હાડકાં, પાંચસો સ્નાયુ અથવા માંસરબબું, હૃવતો પંચ રક્તસ્થ અથવા હૃદય, દોઢ ગેલન લોહી, શરીરની ગરમી, ફેફસાં, આંતરડાં, હોજરી, પાંચ જાતની લગ્ન, કલેબું, ચામડી, મૂત્ર પીંડ અથવા ગુરદા, લેબું, જ્ઞાનતંતુ અથવા રંગો (Nerves) વિગેરે	૫૫
પ્રકરણ ૬ ડું—દરદો પારખવાની સહેલ રૂઢિ (Diag- nosing simplified):—લોહીનો ફેલાવો, માથાનાં અને ગળાનાં દરદો, કલેબનાં દરદો, ઠંડા પગ, છાતીનાં દરદો, સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો, ગુરદા અને પીસાબને લગતાં દરદો, આંધળી કબજાયાત, દરદોનો હોજરી સાથનો સંબંધ, શરીરની ચાલુ તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનો સર્વોપયોગી સાદો ઈલાજ ચેતવણી	૭૦

થશે. સુખ મોઘું છે તેથી તેની દોલ લાલચ બેસુમાર છે, સુખ મેલવવાનાં સાધનો કોમન થશે, તેમ દોલ લાલચ ને પાપ કમતી થશે. બહાર સંસારી રીતે તપાસો, તો તમને માલમ પડશે કે, કુદરતી રીતેજ ચોક્કસ માણસોમાં એ શક્તિ, અને એ વિદ્યાને લગતી પ્રેરણાશક્તિ (instinct) હોયજ છે, અને તેને માટે કોઈની વિચારશક્તિ દ્રઢ હોય છે, કોઈની આંખમાં કુદરતી આકર્ષણ હોય છે, કોઈની આંખ તેજસ્વી અને દોળા મોટા હોય છે, કોઈની જીભી હોય છે, કોઈની સાંલલવાની શક્તિ તીક્ષ્ણ હોય છે, કોઈનો દેખાવજ મોલાવાલો અને કમાનડીંગ (commanding) હોય છે, એ સર્વ ખાશીયતો અને અવ્યવે આ વિદ્યાની ક્તેહને માટેજ કુદરતી પેદા થયલી માનવીમાં જોવામાં આવે છે. તેવાં માનવીઓ ખીજ માનવીને પોતાની ખેંચાણ શક્તિથી પોતા તરફ જીતી લઈ પોતાની ઈચ્છાને અનુસાર કાર્યો, સામા ધણી પાસે અથવા તો સામા ધણીના લાગવગ મારફતે આરંભી પોતાનું સુખ મેળવે છે, તો શા માટે આપણે એ વિદ્યાના જ્ઞાનને આધારે, તેવોના જેવી ચાતુરી, મોલો, અને ટેક આપણાં પોતામાં ઉત્પન્ન કરી, આપણી મનશક્તિ માહેલી ગુપ્ત અસરો કરનારી કુદરતી શક્તિ આપણામાં ઉશકેરી, તે મારફતે સુખ નહીં મેલવ્યે ? શું સંસાર વેહવારમાં જોઈતી ચીજો અને સુખના સાધનો, આપણી સમજ શક્તિ અને આપણા અવ્યવે મારફતે મેલવવાનો આપણને હક નથી ? શા માટે આપણે ખીજ માણસોના ઓશીયાલા થઈ, તેવોના ફરમાનો તલે દબાયલા રહીએ ? શા માટે તેઓની દરેક બાબદમાં સલાહ લઈ, આપણે આપણા અંતકરણની બસારતોને તથા ગુપ્ત આત્મીક શક્તિઓને દાખી દઈ, તેઓની સલાહપર આપણાં સુખની ઈમારત બાંધીએ ? શા માટે આપણી ઈચ્છા વીરૂધ્ધ, એટ્રેકશનના કાયદાથી દબાઈ જઈ, સામા ધણીને આપણાપર ફાવી જવા દઈએ ? શા માટે આપણે -આપણાં સુખને માટે આપણા જ્ઞાન અને વિચાર શક્તિનો ઉપયોગ નહીં કર્યો ? શું આપણને હક નથી ? આપણને આપણી ઈચ્છાઓ પ્રમાણે ચાલવાનો હક છે, અને તેને માટે આપણને, આપણી વિચારશક્તિની અદ્ભુત આકર્ષીક શક્તિઓને લગતું, ગુપ્ત જ્ઞાન મેલવવુંજ જોઈએ, તથા

SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકેત્યું.

- પ્રકરણ ૧ હું—શરૂઆતનો ખુલાસો
- પ્રકરણ ૨ હું—ફાઈન્સ અથવા ગતિ (The Fine Forces) ૨૬
- પ્રકરણ ૩ હું—જગતની ચીજોનો એકમેક સાથેનો સંબંધ
(Universal Unity and Mental
Actions) ૩૫
- પ્રકરણ ૪ થું—હુઃબ દરદ સાબં કરવાની વિદ્યાઓની
અસરની સરખામણી (Comparative
fineness of Healing Elements)... ૪૫
- પ્રકરણ ૫ મું—શરીરનું બંધારણ (Out-lines of
Anatomy):—બસો હાડકાં, પાંચસો
રનાયુ અથવા માંસરજબુ, જીવંતો પંપ
રક્તરથ અથવા હૃદય, દોઢ ગેલન લોહી,
શરીરની ગરમી, ફેફસાં, આંતરડાં, હોઝરી,
પાંચ જાતની લખ, કલેજી, ચામડી, મૂત્ર
પીંડ અથવા ગુરદા, લેજી, જ્ઞાનતંતુ અથવા
રજો (Nerves) વિગેરે ૫૫
- પ્રકરણ ૬ ટું—દરદો પારખવાની સહેલ રૂઢિ (Diag-
nosing simplified):—લોહીનો ફેલાવો,
માથાનાં અને ગળાનાં દરદો, કલેજનાં
દરદો, ઠંડા પગ, છાતીનાં દરદો, સ્ત્રીઓને
લગતાં દરદો, ગુરદા અને પીસાખને લગતાં
દરદો, ઝાડાની કબજીયાત, દરદોનો હોઝરી
સાથનો સંબંધ, શરીરની ચાલુ તંદુરસ્તી
બાળવી રાખવાનો સર્વોપયોગી સાદો
ધંધાજ, ચેતવણી ૭૦

Cleomeneos, and others of Plutarch's heroes, do not in the record of facts, equal their own fame. Sir Philip Sydney, the Earl of Essex, Sir Walter Raleigh, are men of great figure, and of few deeds. We cannot find the smallest part of the personal weight of Washington in the narrative of his exploits. The authority of the name of Schiller is too great for his books. This inequality of the reputation to the works or the anecdotes is not accounted for by saying that the reverberation is longer than the thunder-clap; but somewhat resided in these men which begot an expectation that outran all their performance. The largest part of their power was **latent**. This is that what we call **Character-or thought force—a reserved force which acts directly by presence, and without means**. It is conceived of as a certain undemonstrable force, a familiar or genius, by whose impulses the man is guided, but whose counsels he cannot impart; which is Company for him, so that such men are often solitary, or if they chance to be social, do not need society, but can entertain themselves very well alone. The purest literary talent appears at one time great, at another time small, but character is of a stellar and undiminishable greatness. **What others effect by talent or by eloquence, this man accomplishes by some magnetism**. Half his strength he put not forth. His victories are by demonstration of superiority, and not by crossing of bayonets.

પ્રકરણ ૯મું—અદ્ભૂત વિચાર શક્તિ અને તેની

ફીલસૂફી (The Thought Force Philosophy):—ફીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે, આકર્ષણનો કાયદો, વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર, દૃઢ વિચાર કેવી રીતે કરી શકાય, અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવનારું લોહચુંબક, કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એક સરખીજ અસર કરે છે, હીમ્મતનો વિચાર અને તેની શક્તિ તથા આકર્ષણ, સુખના શત્રુને કેમ દૂર કરવો, સુખની ચાવી, કુદરતથી નીમાયલી માનવીને ફરજ, વિચારથી જે ચીજ માગો તે મળે તેનું સ્ત્રી, વિચારની સાદાઈ તથા અદ્ભૂત અસર, વિચારશક્તિની વિદ્યા ખ્યાલી નહીં પણ કાર્યસાધક છે, કાર્યસાધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે, વિચારશક્તિની નિષ્ક્રિયતાનાં કારણો, લેજાંની જે અદ્ભૂત શક્તિ, માનવીનાં લક્ષણ, પોઝીટીવ વિચારની નેગેટીવ વિચારપર શ્રેષ્ઠાઈ, માનવીને ફત્તેહ તથા સુખ મેળવવા પોઝીટીવ થવાની જરૂર, વિચારની ધુનણી, સજેશન, વિગેરે ... ૧૪૮

પ્રકરણ ૧૦મું—વિચાર શક્તિથી કાર્યો સિદ્ધ કેમ

કરવાં (The Mystery of the will-power and the Practical Thought Force):—માનવીના મનનું હલકાપણું, માનસિક આકર્ષણ અથવા વીલ પાવરનો કાયદો, પ્રાઈવસી અને સીક્રસી, લેદીપણું, આંખની આકર્ષણ શક્તિ, આંખના વધતા ઓછા તેજથી થતી અસરો, આકર્ષણનો

બાબદો બેઈ બાણી પારખી લેવાને લગતી પ્રેક્ટીકલ બાબતો દરશાવી છે.

પ્રકરણ પંદરમામાં મેસેજ (Massage) યાને હાથની ચંપી અને આંગલાનાં દબાન મારફતે શરીરનાં સ્નાયુઓને ચૈતન્ય આપવાને લગતી વિદ્યા છે. એ વિદ્યાની કેટલીક પ્રયોજ્ય બાબદો મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) ની વિદ્યામાં ઘણી કામની છે, માટે તેના ચીત્રો સાથે કેટલોક ખુલાસો દરશાવ્યો છે.

પ્રકરણ સોલમામાં કસરત (Physical Culture) મારફતે શરીરની આરોગ્યતા તથા ખોરાક વીગેરે મારફતે તંદરોસ્તી બલવી રાખવાનો તથા ચોક્કસ જાતનાં દરદોનો નાશ કરવાને લગતી કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો દરશાવી છે, જે અભ્યાસીને ઘણીજ જરૂરની છે.

પ્રકરણ સત્તરમામાં યોગ વિદ્યા, ખુદાશનાશી અને આત્મજ્ઞાનના સર્વેથી ઉંચા તબક્કા માટેનો કેટલોક ખુલાસો તેમજ પ્રયોજ્ય સહેલ અને સાદી રૂઢી સમજવામાં આવી છે, તેમજ કુદરતનું ચૈતન્ય યોગ વિદ્યા મારફતે માનવીમાં કેવી રીતે કામ કરે છે, તથા તેનો સર્વે ચીજોપર કેમ કાબુ રહે છે તે ચીત્ર મારફતે ખુલ્લું દેખાડવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઈઝો થોડો વખત યોગના પવિત્ર વિચારથી અજમાવવાથી, ઘણા સદગુણો હાથ લાગે છે, તેમજ વીલપાવર ઘણો તેજ થવે, ધારેલો યોગ ઘણી ઝડપથી મેલવી શકાય એમાં શંકા નથી. તે ઉપરાંત માનવીને પોતાના શરીરીક, સંસારીક અને આત્મીક તમામ સુખો હાંસલ કરવાના માર્ગનું શરૂઆતનું તથા ઘણી ઝડપથી ઉન્નતીમાં આગળ વધી, એક સખળ જ્ઞાની અને સંતોષી બની, અનંત સુખ પ્રાપ્ત કરવાનું, સહેલ પગલું છે. જે માનવી એ વિદ્યાની યાને ખુદરતનાં ચૈતન્યને માનવીના વિચારની લગામ મારફતે હરેક કામમાં વાપરવાની, તથા ખાસ કરીને શરીરીક, સંસારીક, અને આત્મીક

પ્રકરણ ૯મું—અદ્ભૂત વિચાર શક્તિ અને તેની

ફીલસૂફી (The Thought Force Philosophy):—ફીલરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે, આકર્ષણનો કાયદો, વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર, દૃઢ વિચાર કેવી રીતે કરી શકાય, અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવનારે લોહચુંબક, કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એક સરખીજ અસર કરે છે, હીમ્મતનો વિચાર અને તેની શક્તિ તથા આકર્ષણ, સુખના શત્રુને કેમ દૂર કરવો, સુખની ચાવી, કુદરતથી નીમાયલી માનવીને ફરજ, વિચારથી જે ચીજ માગો તે મળે તેનું સત્ય, વિચારની સાદાઈ તથા અદ્ભૂત અસર, વિચારશક્તિની વિદ્યા ખ્યાલી નહીં પણ કાર્યસાધક છે, કાર્યસાધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે, વિચારશક્તિની નિષ્ફળતાનાં કારણો, ભેળંની જે અદ્ભૂત શક્તિ, માનવીનાં લક્ષણ, પોઝીટીવ વિચારની નેગેટીવ વિચારપર શ્રેષ્ઠાઈ, માનવીને ફેલેહ તથા સુખ મેળવવા પોઝીટીવ થવાની જરૂર, વિચારની ધુનણી, સંલેશન, વિગેરે ... ૧૪૮

પ્રકરણ ૧૦મું—વિચાર શક્તિથી કાર્યો સિદ્ધ કેમ

કરવાં (The Mystery of the will-power and the Practical Thought Force):—માનવીના મનનું હૃદયકાપડું. ૭૬ માનસિક આકર્ષણ અથવા વીલ પાવરનો કાયદો, પ્રાઈવેચી અને પીબ્લેચી, લેઈફ આંખની આકર્ષણ શક્તિ, આંખનાં ચોક્કા તેજથી થતી અસરો, ...

૫. સુક્ષ્મ યાને ઇથર (Eathers) કે જેમાં વિજળી, ઉલ્કાશ, આકર્ષણ વિગેરે છે.

૬. આત્મિક તથા ખુદાઈ શક્તિઓ (Spiritual and Psychic forces).

૭. આત્મા અને બ્રહ્માંડ સુધીની શક્તિઓ (Spiritual grades up to Infinite) છે.

એ પ્રમાણે આખા જગતની પેદાયશ અનંતથી તે નક્કર પદાર્થ સુધી વહેંચાયેલી છે, જેમાંની સુક્ષ્મ શક્તિઓ પોતાથી વધુ ઘટ થતી ચીજોમાંથી પ્રકાશે છે, અને એવી રીતે આત્મિક રૂપથી સુક્ષ્મ, સુક્ષ્મમાંથી હવાઈ, હવાઈમાંથી પ્રવાહી, અને પ્રવાહીમાંથી જડ અને નક્કર પદાર્થોને ચૈતન્ય પુરું પાડે છે. એ પ્રમાણે ખુદાઈ (Infinite), આત્મિક ચીજોને જીવ આપે છે, આત્મિક શક્તિઓ પોતાથી ઘટ સુક્ષ્મ ઇથર (Eathers) ને ચૈતન્ય (Vitalize) આપે છે, કે જે પોતાથી વધુ ઘટ અને સુક્ષ્મમાંથી જડ થતી હવાઓને ગતિ આપે છે, હવાઓ તેથી પાણી બને છે, અને પાણી તેથી અર્ધ નક્કર રૂપમાં આવે છે, કે જે અંતમાં નક્કર પદાર્થ થાય છે, એ પ્રમાણે કુદરત હર પળ ગતિમાં ચાલુ રહે છે, કેટલીક વખતે તે દેખાઈતી મન્દ લાગે છે, પણ છતાંયે તે અદીઠ રીતે પોતાનું કામ કરતી જ રહે છે. એ જ પ્રમાણે માનવીનાં શરીરમાં હાડકાંઓને નરમ અથવા અર્ધ નક્કર સ્નાયુઓથી (Muscles), સ્નાયુઓને જ્ઞાનતંતુથી (Nerves), અને લોહીથી, અને લોહીના ફેરાવા (Blood circulation) તથા જ્ઞાનતંતુઓને (Nerves) તેથી પણ સુક્ષ્મ થતી, માનસિક અને આત્મિક શક્તિઓથી ગતિ મળે છે, કે જેઓ તદ્દન અદીઠ અને સુક્ષ્મ હોય છે, એ પ્રમાણે પેલી અંગ્રેજી કહેવત “Man is after the image of God”. ખરી પડે છે, યાને કુદરતે પેદા કીધેલી આખી જગત અને માનવીના શારીરિક બંધારણનું જગત, એ બન્નેની રચના એક જ સરખી છે. જેમ જગતમાં અનેક ચીજ પોતાનું પોષણ પોતાથી સુક્ષ્મ થતી ચીજો પાસથી મેલવે છે, તેમ શરીરના નક્કર

હરેક કામકાજ માટે આકર્ષણ દેવાની
પ્રયોજ્ય (Practical) રીતો વિગેરે ... ૨૨૨

પ્રકરણ ૧૨મું—મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ
(Mesmerism and Hypnotism):—
ઑપરેટર, સબ્જેક્ટ, મેસ્મેરીઝમના બુદ્ધા
બુદ્ધા સ્ટેજસ, ટ્રીચુલસ પાસીસ, ડ્રાઈંગ
પાસીસ, રીપેલીંગ પાસીસ, રીવર્સ ઓર
અપર્વડ પાસીસ, લાંગ પાસીસ, ઓનીમલ
મેગનેટીઝમ, મેસ્મેરાઈઝ કરવાની
સાત રૂઢિ, મસ્ક્યુલર રીજીડિટી,
સાઈટ ઇન્ડ્યુઝન, ઇન્ડ્યુઝન ઓફ ધી
સેન્સ, ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી, જ્ઞાનતંતુઓને
ઉશકેરવાની રીત, અંતરદ્રષ્ટીને તેજ
કરવી, કલેરવોયન્સ, કેટેલેપ્સી, સબ્જે-
ક્ટને પાછો જાગૃત કેમ કરવો, ક્રીસ્ટલ
ગેઝીંગ, ઑપરેટર તથા સબ્જેક્ટને
ચેતવણી, વિગેરે ચિત્રો સાથે ૨૩૩

પ્રકરણ ૧૩મું—ફ્રેનોલોજી અથવા મસ્તકવિદ્યા,
અથવા જ્ઞાનતંતુઓનો માનસિક વિદ્યા સાથે
સંબંધ, તેને કેમ, કાંય, અને શામાટે વાપ-
રવાં, ઑટો સન્ડેશન, વિચારોના રંગ,
વિગેરે ૨૬૨

પ્રકરણ ૧૪મું—મસાજ (Massage) અથવા ચંપી
:—સ્ટ્રોકીંગ મસાજ, નીડીંગ મસાજ, ટ્રીપીંગ
મસાજ, વાઈબ્રેટીંગ મસાજ, ફ્રીક્શન
મસાજ, તેને વાપરવાની રૂઢિઓ, ચિત્રો
સાથે ૨૭૬

પ્રકરણ ૧૫મું—તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક
તથા અંગબળ કેસરત (Hygiene,
Diet and Physical culture):—

(Frictional), કેમિકો (Chemico), ગાલવેનો (Galvano), મેગનેટો (Magneto), ક્રોમો (Chromo), અને સાઈકીક (Psychic), ઇલેક્ટ્રીસીટી છે. એમાંની સર્વથી ઝડપી ઇલેક્ટ્રીસીટી, સાઈકીક (Psychic), ક્રોમો (Chromo) અને ફ્રીક્શનલ (Frictional) છે. એ પ્રમાણે આ સદીમાં સર્વથી આગળ વધેલી અને લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહોંચેલી વિજ્ઞાનિક વિદ્યા પણ, ઉપર પ્રમાણે વિદ્યાની નજરથી જોતાં અધુરી છે, કે તેમાં કયો ફોર્સ કામ કરે છે, અને ફોર્સ (Force) શું ચીજ છે, તે કોઈ જાણી શકતું નથી. ફીઝીઓલોજી (Physiology) અને સાઈકોલોજી (Psychology) આ વિદ્યાઓનો પણ ભેદ હજી કોઈ પામી શક્યું નથી. જ્ઞાનતંતુ, સ્નાયુઓ, દોહીનો ફેરાવો, તથા શરીરમાંની જીદી જીદી ગતિઓ (Actions) શું ચીજ છે, તેમાં કયું ફોર્સ વપરાય છે, તે કેવું છે, શાથી ચાલે છે, એ કોઈ જાણે છે? જમણા લેજાંની, દાબા લેજાંની અને લેજાંના વચલા સફેદ ભાગની અને એ પ્રમાણે દોહીના પરમાણુઓની, ખરડાના કાંઠામાં ચાલતી પ્રવાહીની યાને દરેક શારીરિક અવયવોની ગતિ (Force) શું છે, તે કોઈ કહી શકશે? સાઈકોલોજી (Psychology) માં પણ તેમ જ છે. કયા ફોર્સથી વિચાર શક્તિ અને મગજની અંદરની ગુપ્ત શક્તિઓ (Latent powers of the brain) શરીરમાં કામ કરે છે. આત્મિક શક્તિ શું છે. હીપનોટીઝમ, મેસમેરીઝમની જીદી જીદી હાલતો કેમ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, અંતર દૃષ્ટિ શું ચીજ છે, મગજની અંદરના ગુણો અને અવગુણોને લગતી શક્તિઓ શું છે, અને એવી રીતે હજારો શારીરિક તથા આત્મિક સ્થિતિઓ અને શક્તિઓ શું છે, તે શક્તિનો ભેદ કોઈ પણ આજ લગી જાણવા પામ્યું નથી. એ જ પ્રમાણે પરમાણુઓનું અંધારણ (Atomic law) શું છે, તથા પરમાણુઓ (Atoms) શું છે, કે જેનાથી જ આખું જગત બન્યું છે, અને જગતની અનેક ચીજોનું અંધારણ તેનાથી છે, પણ તે શું ચીજ છે, તેમાં કયું ફોર્સ કામ કરે છે, કેમ કરે છે, એ પણ આજ લગી કોઈ જોઈ કે જાણી શક્યું નથી.

પ્રકરણ ૧ લું.

શરૂઆતનો ખુલાસો.

હાલની સદીમાં દરેક વિદ્યાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગની માહાન શોધો થવાથી જ્ઞાનનો ખોડોળો પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. જડ પદાર્થને લગતી વિદ્યાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષ્મ વિદ્યાઓ તરફ ઘસડાતા જઈએ છીએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષ્મ વિદ્યા, ઇલેક્ટ્રીસીટી સુધી આપણે ફેરવેલું. આગળ વધ્યા છીએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષ્મ આત્મિક વિદ્યાને લગતી શોધખોળો, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો થયાં શરૂઆત થઈ ચુકી છે. અસલના જમાનામાં ઇસ્વી સન પુર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, જાહેર કામકાજમાં બલકે સંસારમાં સાધારણ રીતે વપરાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે ઈજીપ્શીયનો (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science) મારફતે સર્વ સંસારી પેહુવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. “The great Egyptian Priest Pehenuka who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king User-ka-f and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws.” તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયેલા પયગમખરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુષ્કળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમત્કારો અને મોજેજો કરી ગયા છે:—

શક્તિ વિગેરે) તેઓને વળી સુક્ષ્મ પ્રકારની વિચાર શક્તિ અને વિચાર શક્તિને આત્મિક શક્તિ, પોતાના તાબામાં રાખે છે. એ પ્રમાણે જેમ જગતની રચના છે, તેમ શરીરની રચના પણ છે. શરીરમાં હાડકાં જડ પદાર્થ, સ્નાયુઓ અર્ધ નક્કર, લોહી અને પાણી પ્રવાહી પદાર્થ, દમ અને શ્વાસ હવાઈ રૂપ, જડપણ શક્તિ અને બીજી ગતિઓ ગરમી, શરદી ઇલેક્ટ્રી-સીટી (Electricity), અને સુક્ષ્મ ઇથર (Ethers) છે. વિચાર શક્તિ તે આત્મિક શક્તિ (Psychic) છે અને ખુદ જીવ અથવા આત્મા, સર્વથી બારીક સુક્ષ્મ અને અનંત ઇશ્વરી સ્વરૂપ, ઇશ્વરનું કીરણ છે.

એ પ્રમાણે આપણે શારીરિકશાસ્ત્ર (Physiology) મારફતે આપણે માનવીના બંધારણની કેટલીક બાબતો જાણીએ છીએ, અને શરીરના દેખીતા અવયવોપરથી સુક્ષ્મભુવનમાં જતાં શરીરની અદીઠ શક્તિઓ સાથે હવે આપણને કામ છે, તે અદીઠ શક્તિમાં મુખ્ય શક્તિ માનવીના વિચારો જ છે, કારણકે માનવીના શરીરમાં વિચાર શક્તિ જ સર્વ ચીજો કરે છે, અને આત્મિક શક્તિઓને ગતિમાં મુકનાર વિચાર શક્તિ જ છે. હવે શરીર ઉપર મનનો કાબુ કેવો છે (How does mind control matter)? તે તપાસીશું. આપણે આગળ વર્ણવી ગયા તેમ, વિચાર શક્તિ પછી ગમે તો તમે તેને ફોર્સ કહો, અથવા આત્મિક શક્તિ કહો, અથવા ખુદ અદીઠ કુદરત કહો, તોપણ તે જ એક શક્તિ છે, કે જેથી આખા જગત તથા માનવીનાં શરીરની અંદરની એછે એક ગતિ રૂપ પકડે છે. જીવો ! વિચારનો પ્રવાહ હૃદય (Heart) પર કેવી અસર કરે છે, ખુશાલીથી મોઢાં ઉપર કેવો રતાશ પ્રકાશે છે, બીકથી મોઢું કેટલું સંકેદ થઈ જાય છે, અને એ પ્રમાણે શરીરમાં એછે એક ગતિઓ વિચારને તાબે છે, અને વિચાર જ સર્વોપરી રાજકર્તા છે. માનવી પોતે હસ્તીનું રૂપ પકડવાં આગમજે એક વિચાર જ હતો. કુદરતમાં દરેક હસ્તીનું જોડું છે. દીવસ અને રાત, નર અને નારી, ગરમી અને શરદી, નેગેટીવ (Negative) અને

પ્રકરણ ૧ લું.

શરૂઆતનો ખુલાસો.

હાલની સદીમાં દરેક વિદ્યાઓ અને હુન્નર ઉદ્યોગની માહાત્મ્ય શોધો થવાથી જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. જડ પદાર્થને લગતી વિદ્યાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષ્મ વિદ્યાઓ તરફ ઘસડાતા જઈએ છીએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષ્મ વિદ્યા, ઇલેક્ટ્રીસીટી સુધી આપણે ફતેહમંદ આગળ નધ્યા છીએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષ્મ આત્મિક વિદ્યાને લગતી શોધોએ, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો આમાં શરૂઆત થઈ ચુકી છે. અસલના જમાનામાં ઇસ્વી સન પૂર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, નહેર કામકાજમાં બલકે સંસારમાં સાધારણ રીતે વપરાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે ઈજીપ્શીયનો (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science) મારફતે સર્વ સંસારી વેહવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. "The great Egyptian Priest Pehenuka who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king User-ka-f and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws." તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયેલા પયગમબરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુખ્તળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમત્કારો અને મોજેબઓ કરી ગયા છે:—

દીઠું છે કે “ જે જહીન્યો તે મુંવો ” તેમ ઓલાદ દર ઓલાદ માનવીમાં કાંઈ અને કાંઈ જોઈએ, ફીકર અને ચિંતા ઉતરી આવેલી છે, કે જેથી અસલની તન્દુરસ્ત અને સશક્ત પ્રજા આજે પોતાની ખડતળ હાલત જોઈ જોડી છે. ફીકર ચિંતાનો વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ, દરદ, પાપ, નિરાશા અને દુનિયાનાં ખીજાં બધાં દુઃખો અને અંસુખોનું મુળ કારણ છે. દુનિયામાં ખુદ જહીક સિવાય ખીજી કોઈ પણ ચીજથી માણસને ડરવાનું નથી. એક ગુન્હો કરી તે ગુન્હો જાહેર થવાની જહીકથી માનવી, પોતાનો ગુન્હો છુપાવવાને જુઠું બોલી કે ખીજે ગુન્હો કરી, તે છુપાવવા કોશિષ કરે છે; અને તે દરએક ગુન્હો અને દરએક જુઠાંને જાહેર થતું અટકાવવાને, તે ખીજા ગુન્હા કર્યો જ જાય છે, એવી રીતે માનવી એક ફક્ત જહીકની ફીકરનો મારેલો, પોતાની સત્યાનાસીનો પાયો રોપી, તે તરફ ખેંચાતો જ જાય છે, એમ માનવીઓ વંશ પછી વંશ નાશ પામતાં આવ્યાં છે. એકાએક કંઈ ધાસ્તી પડવાથી શરીરનાં અવયવો પર કેવી સખત અસર થાય છે, તે ડોક્ટરી વિદ્યા જાણનારાઓ પુરતી રીતે સમજે છે, અને ખરી રીતે જોતાં તો એ ખાખત સર્વ કોઈ જાણે છે. દરેક માનવીએ ખુદ પોતે, એક અથવા ખીજી જાતની જહીકની અસરનો અનુભવ મેળવેલો જ હશે. એવો કોણ છે કે જે કદી પણ જહીન્યો નહીં હોય ? ગમે તેવા હીમતવાળા માણસને પણ કોઈ અને કોઈ રીતે, કોઈ પ્રસંગે જહીકનો ઝટકો એક સેકન્ડ પણ લાગ્યા વગર રહેતો નથી. એકાંત જગ્યાએ એકલા હોવાથી, કાંઈક ખ્યાલી વિચારથી, કાંઈક પવનનાં સુસવાટથી, કાંઈ અજવાળાનાં ફીરણથી, કોઈ એકાચક્રીના અવાજથી, જાનવરથી, કોઈ કેમ અને કોઈ કેમ જહીન્યોતો હશે જ. એક દાખલા તરીકે ધારો કે તમે એકાએક નાશી છુટેલા ઘોડાના દોડવાના રસ્તામાં આવી પડ્યા, અને તેમાં તમારી જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાનો તમને ભય લાગ્યો, અથવા એવી જ કોઈ ખીજી હોનારતમાં (accidents) ફસી પડ્યા, તે વખતે તમને શું થાય છે ? ધાસ્તીનો માર્યો તમારાં લોહીનો જોશ, તમારા શરીરમાંના દરેક અવયવોમાંથી ખેંચાઈને તમારાં હૃદય (heart) માં પાછો ભરાઈ જવા માંગે છે, જેથી તમારા હૃદય (heart) માં ખુબ ધપકારા થઈ તે જોશમાં ચાલવા માંડે છે, જેથી હાથ પગ

વિદ્યાઓનું જ્ઞાન મેલવતી સુક્ષ્મ વિદ્યા તરફ ઘસડાતી જાય છે, અને હાલમાં આત્મજ્ઞાનને (Psychology) લગતી ઘણીક શોધો, તથા વિદ્યાઓ જાહેર થઈ ચુકી છે. અંગ્રેજી તથા ખીજી ભાષાઓમાં એ વિદ્યાને લગતી સાહિત્યો અને રાહ રશમો, તેમજ પ્રયોજ્ય બાબતોની ઘણીક ચોપડીઓ પ્રગટ થઈ છે, તેમજ ગુજરાતી સાહિત્યમાં પણ કેટલાંક એવાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે, પણ તેમાં મુખ્ય ભાગે એ વિદ્યાના વાદવિવાદ સીવાય પ્રયોજ્ય (Practical) બાબતો જોવામાં આવતી નથી, અને તેથી આ વિદ્યાનો અત્રે બોહોળો પ્રસાર થયો નથી, જેથી એ વિદ્યાને લગતી પ્રયોજ્ય બાબતોનાં એક પુસ્તકની ખુટ પુરી પાડવા, આ પુસ્તકમાં દરેક બાબતની પ્રયોજ્ય યાને પ્રેક્ટીકલ (Practical) રીત, રૂઠી અને કાયદાઓ, ખનતા ખુલાસા સાથે આપવાની અદના કોશેષ કરી છે. આ પુસ્તકમાં મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science) યાને માનસિક વિદ્યાના નામ હેઠલ ગુપ્ત આત્મિક શક્તિને (The latent power) લગતા કાયદા કાનુનો, તથા એ વિદ્યાની જુદી જુદી શાખાઓની આજ લગી કરવામાં આવેલી, છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોનું પ્રયોજ્ય તત્વ સમાવવામાં આવ્યું છે. સાઈકોલોજી (Psychology) યાને આત્મ જ્ઞાનની વિદ્યા અસલ જમાનેથી ગ્રાહુ ઉતરી આવેલી છે. દરેક ધર્મવાલાઓએ, તેની ખરી ખુબીઓ તથા ક્રીયાઓને, ધર્મ જ્ઞાન અને અલંકારમાં ફેરવી નાખી, તેના ખરા કાયદા કાનુનથી આપણને બેનસીબ બનાવી દીધાં છે. હજારો વરસ આગમજ આ વિદ્યાને ઇજીપ્શીયનો, ઇરાનીઓ અને ચીનાનીઓ છુટથી વપરાસમાં લેતા હતા, અને એ વિદ્યાના કાયદા કાનુનો હીંદુસ્થાન વતીકમાં ફકીરો, પહરેઝગારો, માહતમાઓ, ધર્મ ગુરૂઓ આજ લગી જાણતા હતા, પણ માનવીના ખવાસની નબળાઈને (Weakness of human nature) સળએ તેવો પોતાના ગુજરવા સાથ, એ વિદ્યાને સાથે લઈ ગયા છે. માનસિક વિદ્યા (Mental Science) ખીજું દરેક વિદ્યાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સુક્ષ્મ (refined) છે, તથા એ વિદ્યાની ઘણીક શાખાઓ છે. કુદરતે માનવીને પોતાની આકૃતિ (Image) યાને પોતાનાજ

મનનો એવો કબજો લીધો છે, કે જેથી કેટલીક વખતે કુદરત પણ હારી જાય છે, કારણ કે મનમાં જ્યારે એક ચીજ જડે. ઘાલી ખેસે છે, અને તેને કાઢી નાંખવાને ચાલુ કોશિષ કરવામાં આવતી નથી, તો અંતે કુદરત તે ભાગ તરફ નાચારીથી પોતે મંદ થઈ જાય છે.

“Fear has darkened the soul, paralysed the mind, weakened the body, and filled the whole man with all manner of loathsome disease. We are a race of **pigmies** when we should have been a race of **giants**.”

ફીકરે તો માનવીને આવી સ્થિતિમાં લાવી નાખ્યાં છે, તેમાં વળી માનવીનો ખીજો અવગુણ, ખ્યાલી ઉભરાઓનું ઉડાઉપણું (Emotional Extravagance) છે. માનવી મનો-વિકારી જુસ્સાઓને દાખી શકતો નથી, જેથી તે જુસ્સાઓ માનવી પર કાબુ ધરાવે છે, અને શરીરમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. નાટક તખ્તા પર કાંઈક ગમગીનીનો જુઠો દેખાવ જોતાં, કાંઈક કલ્પિત ક્રીસ્સા કહાંણી વાંચતાં, કેટલાકો પોતાના મનો-વિકારી જુસ્સાઓને કાબુમાં નહીં રાખી શકવાથી રડે છે, વખતે ઝનુની બને છે અને એવી રીતે અનેક જાતના જુસ્સાઓ પોતામાં તેથી ઉશ્કેરે છે. તેઓ જાણે છે કે આ સઘળું કલ્પિત છે, છતાં તેઓ પોતાના મન પર કાબુ ન રાખતાં ફ્રાકટમાં પોતાની જીવન શક્તિનો (energy) નાશ કરે છે. એ જ પ્રમાણે વૈદક વિદ્યાના અભ્યાસીઓ, પોતાના અભ્યાસની ચોપડીમાં વર્ણવેલા દરદોની હુકીકત વાંચી, તેવી જ જાતનાં દરદો પોતામાં ઉત્પન્ન કરે છે. ફલાણું દરદમાં શરીરની હાલત અને ગતિ ફલાણી રીતે હોય છે, એમ વાંચતાં સાથેજ અભ્યાસી તે હાલત પોતામાં છે કે નહીં તે તપાસવા માંડે છે, તેવામાં કાંઈક શંકા ઉત્પન્ન થવે, પોતે પોતાના ખ્યાલી જુસ્સાથી એમ જ માની લે છે, કે તે પોતે તે જ દરદથી પીડાય છે. એવા દાખલાઓ ઘણા બનેલા છે, માટે કદી પણ તમારા જુસ્સાઓને તમારી પર કાબુ દેતા ના, અને તેઓને વિચાર શક્તિના દબાણથી દાખેલા રાખશો, તો જ

પ્રકરણ ત્રીજામાં જગતની રચનાં તથા માનવીનાં શરીર સાથેનો સંબંધ બતાવવામાં આવ્યો છે.

પ્રકરણ ચોથામાં માનવીનાં દરેક દુઃખ દરદો સાબં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી કરી છે, તથા માનવીના વિચાર મંડળ સાથેનો તેનો સંબંધ દેખાડ્યો છે.

પ્રકરણ પાંચમાંમાં શરીરના અવ્યયો તથા તેમની ગતિ અને બંધારણને લગતો ખુલાસો (outlines of anatomy) આવ્યો છે.

પ્રકરણ છઠાંમાં શારિરીક દુઃખ દરદો થવાનાં કારણો, તથા તે દુઃખ દરદોને પારખવાની સહેલ રૂઢી તથા શરીરની ચાલુ તનદરૂસતી જાળવી રાખવાનો કુદરતી સર્વપયોગી સાદો ઈલાજ વીગેરે સમજાવ્યું છે.

પ્રકરણ સાતમાંમાં મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને મનશક્તિના ગુપ્ત આકર્ષણ તથા ઈચ્છા શક્તિ (will power) મારફતે દરેક દુઃખ દરદો અને વ્યાધીઓ સાબં કરવાની વિદ્યાને લગતી સમજણ તથા ફીલસુફી સમજાવી છે. મેન્ટલ સાયનસની વિદ્યાની આ શાખાનો મેં વરસો સુધી અભ્યાસ કર્યો છે, અને તેની સરચાઈ તથા અદ્યુતતાની પર-સનલ (personal) ખાત્રી કરી છે, ઘણાંક દુઃખ દરદો સાબં કરવાના પ્રયોગોમાં ફત્તેહ મેલવી છે, કે જેથી મારા અભ્યાસને આધારે તેની દરેક સરચાઈ જાહેર કરવાની મેં પ્રકરણ આઠમાંમાં કોશેષ કરી છે. હાલના વખતમાં દુઃખ દરદ અને વ્યાધીનો ઉપદ્રવ ઘણો વધી ગયો છે, તથા માનવીની ઓલાદ તેથી દીન પર દીન નબળી, નાતવાન, અને વેદનાંથી નાશ પામતી જાય છે. દુઃખ દરદોને દફે કરવાને જેમ જેમ વૈદક વીદ્યા આગળ વધે છે, તેમ તેમ દુઃખ દરદોનો પણ તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં વધારો થતો જાય છે, અને વૈદક વિદ્યાના અભ્યાસીયો પોતાની વિદ્યાની શ્રેષ્ઠ અને નવીન શોધોમાં, એટલા તો દીન થઈ ગયા છે, કે પોતાની વિદ્યા સીવાય બીજી વિદ્યાની સરચાઈ તરફ

વાંચી ગયા છીયે. હવે એ શક્તિને દરદોષ પર કેમ વાપરવી, અને સંસારી વહેવારી ઇચ્છાની પૂર્ણતા માટે કેમ વાપરવી તે પ્રયોજ્ય (practical) રીતે આપણે જોવાનું છે, અજમાવવાનું છે, અને આગળ વધવાનું છે, માટે આપણે પહેલે દુઃખ દરદ માટેની પ્રેક્ટીકલ પ્રયોજ્ય (practical) બાબતોની તપાસ કરીએ, અને ત્યારપછી જ સંસારની વહેવારીક બાબતોની ફત્તેહ માટે આપણે વિવેચન કરીશું. પહેલાંને મેન્ટલ હીલીંગ (mental healing) યાને કાંઈ પણ વસ્તુની મદદ વગર ફક્ત વિચાર શક્તિથી દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા, અને ખીજાંને થોટ ફોર્સ (Thought force) યાને વિચાર શક્તિના આકર્ષણ મારફતે દરેક ઇચ્છાઓ પરિપૂર્ણ કરવાની વિદ્યા એવે નામે ઓળખીશું.

મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) વપરાતી શક્તિ કેવી છે તે શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ, તેને કેમ વાપરવી છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં જણાવીશું, પણ તે પહેલાં આપણને દરેક જાતની દુઃખ દરદ સાજાં કરનારી વિદ્યાઓ માટે, શરીરનાં બંધારણ (anatomy) માટે, દુઃખ દરદો પારખવા માટે, પહેલે ખુલાસાવાર પ્રયોજ્ય રીતો (practical) જણાવી જોઈએ, માટે તે માટેનો પહેલો ખુલાસો કરીશું.

દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની ઘણી વિદ્યાઓ છે તેમાં નીચલી ૭ મુખ્ય છે.

૧. દવાદારૂ તથા વૈદક શાસ્ત્ર (Medical Science).
૨. વહાડકાપ (Surgery).
૩. હોમીયોપેથી (Homeopathy).
૪. મસેજ (Massage).
૫. ઇલેક્ટ્રીક થીરેપેટીક્સ (Electric Therapeutics).
૬. ક્રોમોપેથી (Chromopathy).
૭. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing).

વાંધાઓથી મેનટલ હીલીંગની વિધાને ખોટી ઠેરવવાને બર-સોથી કોશેષ કરી રહ્યા છે, પણ જે સત્ય છે, તેને કોઈ ખોટું કદી પાડી શકનાર નથી. એ વિધાની સત્યાઈ (facts) તથા કુદરતી ક્રિયસુક્રિયને લગતાં પુસ્તકો, વૈદક વિધાના પ્રોફેસરોએ જ હાલમાં પ્રગટ કરી. એ વિધાની સત્યાઈ જાહેર કરી છે, તો એ વિધા શીખવાને તથા વપરાસમાં લેવાને લલામણુ કરી શકાય તેમ છે. એ માટેનો સર્વ ખુલાસો, મેં એ બાબતને લગતાં પ્રકરણોમાં સમ-જાવ્યો છે, તથા દરેક બોલે બોલની સત્યાઈ જાહેર કરી છે, પણ કેટલાકોને ગુજરાતી સાહિત્ય વાંચવાનો કંટાળો છે, અને અંગ્રેજી ભાષા તેઓને અતી ખ્યારી હોવાથી, મેનટલ સાયન્સ અને મેનટલ હીલીંગ (mental science and mental healing) શું ચીજ છે, તેને લગતી સત્યાઈને લગતાં એક વિદ્વાનનાં ભાષણનો થોડો ભાગ નીચે આપીશું.

Prof. Paul Edwards says :—

“Mind is the reflection of Deity upon all animate nature, and fulfils scripture in that passage declaring that **“God made man after his own image”**—meaning of course his mental image. The study of mind, therefore with a view to improvement, is a study of moral philosophy, and embraces all necessary reformation. To study mind or Mental Science, with the sole view to pecuniary gain is selfish. We ought to study it for the moral gain for more physical perfection, and for Truth’s sake. These are object enough. The one use of mind that I shall impress upon your notice is that of Healing—that is, the healing of sick people by the action of mind upon their diseases. Mental Healing is the displacing of disease by the action of the mind upon disease. A pain or disease is a mental condition, antagoni-

સિદ્ધ કરી આપે છે. હું એ વિદ્યાની વિરુદ્ધમાં કાંઈ પણ કેહવા માગતો નથી, પણ મારા એ માટેનાં વાંચનને આધારે હું એટલું કહી શકીશ કે “ દવા એક અંધકાર જગ્યામાં છોડેલા કાતીલ તીર મીશાલે છે, જે નેમેલી જગ્યાપર તીર આબાદ વાગે છે, તો ઠીકજ છે, પણ તેમ થવાને બદલે ભળતી જગ્યાએ વાગવાથી અનેક બીજાં દુઃખની શરૂઆત થાય છે. ” વહાડકાપની વિદ્યા (surgery) ઘણીજ અમુદ્ય છે. જેમ એક કોહેલાં ફળનો ખરાબ થયેલો ભાગ આપણે ચપ્પુ વડે કાપી નાખી સારો ભાગ વપરાસમાં લઈએ છીએ, તેમ એ વિદ્યામાં બગડેલો ભાગ કાઢી નાખી, સારા ભાગને વધુ બગડતો અટકાવવામાં આવે છે; એ વિદ્યા ઘણીજ શ્રેષ્ઠ અને કુદરતી નિયમાનુસાર છે, એ તદ્દન સત્ય છે. એ વિદ્યામાં પણ બધાં જોખમો સમાયેલાં છે. વૈદક વિદ્યા ખરેજ ઘણી ખોહલી વિદ્યા છે, તેમાં સુખો તેમજ દુઃખો પણ છે, એ માફ કેહવું છે.

હોમીઓપેથી (Homeopathy). આ વિદ્યામાં પણ નાના પ્રમાણમાં દવાઓ અને રસાયણીઓને વાપરવામાં આવે છે, અને એનો નીચમ ઝેરનો ઉતાર ઝેર (the law of similars) એ પ્રમાણે છે. એ વિદ્યામાં દવાઓને ઘણી ઓછી તેજ બનાવામાં આવે છે, તથા અરકોને ઘણું બળ આપી ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં દરદીને આપવામાં આવે છે. દરેક દરદ માટે એક દવા પસંદ કરવામાં આવે છે, કે જે દવા, દરદની જેવી વેદના હોય તેવીજ વેદના ઉત્પન્ન કરનારી હોવી જોઈએ, કે જેની મારફતે, જલદી નિષ્ક્રિયતા વગર અને હુમેશ સુધી તે અસરને નાબુદ કરી આરામ કરે છે. જેમ કે ઝાડો આવતો હોય તો ઝાડો લાવવાની દવા આપીને સાજું કરે છે, હાથ દાઝી ગયો હોય તો તે ગરમીથી, સાંધા અકડી ગયા હોય તો તે ખરફથી, અને એવા જ બીજા કાયદાથી દરદો

his anatomy. There is no case so grave that a searching, curative mind will not absolutely remove, **if the effort be persistent.** Mind has built up these bodies, and it is competent to preserve them. Let any beginner concentrate his mind upon a pain for a few minutes, and I pledge my words that, that pain will depart. I am sometimes impressed with the idea that simplicity is a virtue not wanted nor valued by the public. Mind is a truth, a force which stands back of all that has ever been created. It is the supreme creative force of our Universe, and can perpetuate its own creations. Mind can also destroy its own creations. We in our bodies, represent the aggregate of all former thought, and if these former thoughts have mainly been good and wholesome, we are healthy; but if we have been morbid minded, we find ourselves morbid in body as a result. Life was at the beginning only mind, and what we now call form, or physical substance, has been built up by the constant action of mind upon images, sometimes called idealities. An ideal can therefore become a reality by persistent mental effort. That is to say, if we constantly hold that we are in a perfect state of health, such as mental reflection upon our bodies will hasten them back to a state of health and strength. This is one of the greatest of living Truths. **Mind makes the body and that the body does not make the mind.** All former teachings have been to the contrary. When people once grasp this fact, more of the diseases and sickness will disappear from the

થઈ જડ રૂપ પકડી પાછું નાશ પામી સૂક્ષ્મમાં મળી જાય છે, તથા દરેક હાલતમાં પોતાનું રૂપ બદલવાને માટે પેલી અદૃશ્ય, મુખ્ય બળવાન શક્તિ (the force or the intelligence) ને વાપરે છે, તે શક્તિનો સંબંધ દુન્યાની ચીજો સાથે સરખાવતાં, એક પ્રબળ શક્તિ (the force-the intelligence) તરીકે, અને માનવીના શરીર રૂપી જગત્ સાથ સરખાવતાં આત્મિક શક્તિ (Psychic force) તરીકે હવે આપણે ઓળખીએ છીએ. દરદો સાનં કરવાની વિદ્યાઓમાં વપરાતી શક્તિઓમાં પણ એ જ શક્તિ પ્રબળ છે, એ સર્વ આપણે અનુક્રમે વાંચી ગયા છીએ, તેથી એ દેખીતું છે કે આખા જગતમાં સર્વોપરી એક જ વસ્તુ છે, કે જેથીજ સર્વ ચીજને ગતિ તથા ચૈતન્ય મળે છે, તેમજ તેથીજ તે ચીજ આગળ વધે છે, તે ચીજનું નામ અદ્ભુત કુદરતી શક્તિ (the force) અથવા વિચાર શક્તિ, (the mind) અથવા ચૈતન્ય (the Intelligence) છે. એ શક્તિ શું છે, સર્વોપરી કેમ, થઈતે સર્વ આગલાં પ્રકરણોમાં દર્શાવ્યું છે, પણ હવે પછી તે શક્તિ કેમ વાપરવી તેનો ખુલાસો આગળ જતાં આપીશું.

the disease, is real Mental Healing. The Healer's mind takes no cognizance of external substances, but penetrates to the very abode of the malady, and dislodges it. A true Healer does not consider anything except the metaphysical conditions he is about to encounter. The old theory was that the disease was physical that disease was Physiological instead of Psychological, as we now know it to be. Disease is only a condition, and this condition affects the material being. If inflammation be present, it means that there is too much heat accumulated. Now heat is not a Physical thing, but a metaphysical entity. Nearly all pains are removable by mind pressure, and actual intelligence—that is the healer can formulate a sentence, and direct it to the pain, and be understood.

~~31,455~~

What? say some "is a pain capable of understanding an intelligent remark?"

32588

Certainly! And this is one of the marvels of Mind Science. The discovery of the intelligence of disease is the most profound fact of modern times. This profound discovery will rapidly lead us to the absolute and instantaneous cure of diseases. Don't spend time in wonderment, but assimilate these great truths and apply their benefits to mankind. By our works shall we be known, and by these works we are to convert a doubting world. I am not able to-day to cure all diseases that confront me, but in my infancy of progress, I cure far more than any method

તે હાડપીંજર એવું હોવું જોઈએ કે જેથી આપણે શરીરના દરેક અવયવોને હલાવી, ફેરવી કે ઉચકી શકીએ, એટલા માટે કુદરતે આપણને છુટાં છુટાં હાડકાંના બનાવ્યાં છે, કે જે હાડકાં બધાં મળીને બસો છે. જેઓને મીનગરાની માફક એકમેકથી જોડી દીધાં છે. નાની વયમાં હાડકાં નરમ અને જેમ વાળો તેમ વળે છે, મોટી વયમાં તે કઠણ થઈ જાય છે, અને ઘડપણમાં સુકાં થઈ, જરા જોરમાં માર વાગતાં લાગી જાય છે. હાડકાં નરમ હોય છે, તે વખતે આડું સુવાવાથી, કાંઈક ટાઈટ કપડાં પહેરવાથી, કે આડાઅવળા બેસવાની ટેવ રાખવાથી, હાડકાં તેવીજ હાલતમાં વળીને જડ થઈ જાય છે, કે જેના પરિણામમાં ઘણાકોને આપણે લુલાં લંગડાં, અને ખોડ ખાંપણીઆં જોઈએ છીએ, માટે જન્મથીજ તેમને તપાસી જુવાન વયમાં કસરત અને મેહનતથી કસાયલાં રાખવાથી શરીરનો બાંધો મજબૂત થાય છે.

પાંચસો સ્નાયુ અથવા માંસરજી (Muscles).
માનવી જે માંસ પોતાના લોજન અર્થે ખાય છે, તે જનવરના સ્નાયુ છે, તેને માંસરજી કહે છે. એ માંસ જોરાવર તત્વોનું બનેલું છે, અને તેથી આપણા શરીરનો મોટો ભાગ ભરેલો છે. જે માંસના એક ટુકડાને મીઠામાં આથી અને પાણીમાં ઉકાળવામાં આવે, તો તેનો મોટો ભાગ તાંતણાડપી તત્વો (fibers) માફક છૂટો પડી જશે. એવાં તાંતણાડપી તત્વોને સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રમાંથી જોયાં હોય તો તે એટલાં તો બારીક હજારો તંતુઓનાં બનેલાં હોય છે, કે સાધારણ આંખે જોતાં બીલકુલ માલમ પડતાં નથી. એવાં તંતુઓ આપણા માંસના એક ટુકડામાં લગોલગ એકમેક સાથે જોડાયેલાં હોય છે, તેમાં ખેંચાવાની અને સંકોચાવાની શક્તિ રહે છે. એવા હજારો માંસના ટુકડાઓ, કુદરતથી સોંપાયેલું કામ, રાત દિવસ શરીરમાં કર્યા જાય છે. એ સ્નાયુઓ માનવીના શરીરમાં ૨૫૦ જેડી એટલે પાંચસો છે, જે માહેલાં થોડાં સીવાય બાકીનાં બધાં સ્નાયુઓ એકમેકને મળતાં હોય છે. એ સ્નાયુઓને શરીરમાં એવી કારીગરીથી ગોઠવવામાં આવ્યાં છે, કે જેના ખેંચાણથી આપણે ચાલીએ હાલીએ છીએ. વળી હાડકાંઉપર સ્નાયુઓ ગોઠવેલાં હોવાથી, તેઓ શરીરને ટેકવી રાખે છે, તથા અંદરના બીજા અવયવોના ઘરને એક દીવાલ તરીકે

આ ઉપલું અંગ્રેજી લખાણ એ વિદ્યા માટેની કેટલીક સાહદતો અને સચ્ચાઈ પુરી પાડે છે, તે છતાં મારા કેળવણી પામેલા વાંચકોની સમજશક્તિ, એ સાહદતોની સચ્ચાઈ ના કબુલ રાખે, તો તેઓને દોક્ટર ઓલફ્રેડ સ્કોફીલ્ડની પ્રગટ કરેલી ચોપડી (The force of mind or Mental factor in Medicine by Dr. Alfred T. Schofield, M. D., M. R. C. S., London) વાંચવાને લલામણુ કરુંછું, કે જે ચોપડી વાંચવા પછીથી આ પ્રકરણમાં લખેલી દરેક સાહદતો અને સત્યતાને ખુલ્લી રીતે કબુલવા જેટલું જ્ઞાન મલશે, કારણ તેમાં દરશાવેલી દરેક સાહદતોનો પાયો ફીઝીઓલોજીની સાહદતોપર રચવામાં આવેલો છે.

પ્રકરણ આઠમામાં—જુદા જુદા દરદોને કેવી રીતે હાથના પારસીસ થી તથા તેને લગતાં એપ્રોપ્રીએટ સજ્જેશનોથી (appropriate suggestions) સાજાં કરવામાં આવેછે તે દરેક દરદોની ત્રીટમેન્ટ્સો (treatments) સાયન્ટીફીક (scientific) રીતે દરશાવી છે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાથી તે માહેલો દરેક વાક્ય આ વિદ્યાની પ્રયોજ્ય (practical) બાબુ દેખાડે છે. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ઘણી રીતે કરી શકાય છે. તથા સાઇકીક લો (Psychic law) જાણનારો માણસ, પોતે પોતાની નવી રૂઠી ઉત્પન્ન કરી તે પ્રમાણે કામ કરે છે, દરેક રીતો તેના બનાવનારના જ્ઞાનને અનુસરતી હોય છે, પણ આજલગી જાહેર થયેલી દરેક રીતોમાં સરવેથી શ્રેષ્ઠ ગણાયલી મેન્ટલ હીલીંગની રૂઠી દોક્ટર પોલ એડવર્ડ્સે (Dr. Paul Edwards) બનાવી છે, તેજ અત્રે આપી છે, તથા તેની દરેક પ્રયોજ્ય બાબદ તેનાં ચીત્રો સાથે દેખાડી છે, અને તે માહેલી કેટલીક ત્રીટમેન્ટ્સો (treatments) મેં પ્રયોગ કરીને વાપડી છે, જે તદ્દન ફતેહમંદ નીવડી છે, તથા તેથી સાજાં થયેલાં દરદોની કેટલીક સરટીફિકેટ પણ મેં જાણુ છું. દરેક વાંચકને હું આ જગે આગ્રહ કરીને સુચવું છું કે એ પ્રકરણમાં દેખાડેલી ત્રીટમેન્ટ્સો

એક વરસની ઉમરે ૧૧૫ થી ૧૩૦ ધબકારા નાડીના થાય છે.

૨ " " ૧૦૦ થી ૧૧૫ " " "

૩ " " ૯૫ થી ૧૦૫ " " "

૪ થી ૬ " " ૮૦ થી ૧૦૦ " " "

૭ થી ૧૪ " " ૮૦ થી ૯૦ " " "

૧૪ થી ૨૧ " " ૭૫ થી ૮૫ " " "

૨૧ થી ૫૦ " " ૭૦ થી ૭૫ " " "

વૃદ્ધ માણસમાં.....૭૫ થી ૮૦ " " "

નાડીના ધબકારા અને શરીરની વધતી ઓછી ગરમી ઉપરથી માનવીની તંદુરસ્તીનો શુભાર કરી શકાય છે. એક તંદુરસ્ત હૃદય લાંબી જીવંતગીની નીશાની છે. નળયુત્ (heart) ખોરાક વગર લાંબી મુસાફરીએ નીકળેલા વહાણ સમાન છે. શરીરના દરેક અવયવો હૃદયમાંના લોહીના આધાર ઉપરજ કામ કરે છે, અને જો તેઓને લોહીનો આધાર પુરા અંશમાં નથી મળતો તો તે નળાં પડી જાય છે, ને કામ કરતાં અટકે છે. હૃદયને ખરાબર કસરત મળવાથી મજબુત થાય છે. જેમકે ખેડાથી નાડી ૬૬ ધબકારા ચાલે છે, ને સૂતાથી ૬૦ ધબકારા ચાલે છે, તેમજ ઉભા રહેવાથી ૭૫ અને દોડવાથી ૧૦૦ ધબકારા કે તેથી પણ વધારે ઝડપે દોડે છે. ઘણા જોરની કસરત હૃદયને ખરાબ કરે છે. તમાકુ, દારૂ, તાડી, તેમજ દરેક કેફી ચીજો, ચાહ, કાફીનો પુષ્કળ ઉપયોગ હૃદયને ઘણો નુકશાનકારક છે, તથા લોહીના પૌષ્ટિક તત્ત્વોને ખાળી નાંખે છે, માટે ખાવા પીવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂરની છે. અચાર અને રાઈતું, એ પણ હૃદય માટે ઝેર ખરાબર છે. રાઈતું પલાસ્ટર તમારી ગાંઠોની કઠણ ચામડીને મારતાં ફેલા પડે છે, તો તમતમતી રાઈ ને મરચાંનો મશાલો ખાધાથી છાતીની માંહેલા ભાગની કોમળ ચામડીને કેવા ફેલા પાડવા જોઈએ, તથા કેટલું નુકશાન થવું જોઈએ, તેનો ખ્યાલ વાંચનારની જ મુનસફી ઉપર છોડીશું.

ફેફસાં (Lungs). શરીરમાં દમ લેવાને માટે હવાની કોથળીઓ બનાવેલી છે, જેને ફેફસાં કહે છે, તેને છાતી આગળ

જાહેર કરી છે. એ બાળદંતું જ્ઞાન હજારો વરસથી ખુલ્લું ચાલતું આવ્યું છે, તથા સ્વાર્થને લીધે તેનો પ્રસાર થયો નથી, તથા તે બાળનારાઓ પોતાના જ્ઞાનને “ માતાની સીદ્ધી ” તથા “ મેત્રાની સીદ્ધી ” અને બીજી એવી બાળદો સાથે જોડી નાખી, તેની કાલી બાબુઓનો ભય, તે શીખવાને માટે હજારો જાતની વેદના અને વેદ, તથા ભયંકર અને મુશ્કેલ્યતાનાં રૂપ આપી, બનતાં સુધી લોકોને અજ્ઞાન રાખ્યાં છે, પણ એની સહેલતા, સાદાઈ અને નિરદોષપણું વિદ્યા મારફતે પુરવાર થયું છે. અલબત્ત દરેક ચીજની ધોલી તેમજ કાલી બાબુ છે, એ હું કબુલું છું, પણ શામાટે આપણે દરેક બાળદની કાલી બાબુનોજ વિચાર કર્યે, કાં નહીં તેની ધોલી બાબુનો ઉપયોગ કર્યે ? કેટલાકો કહે છે, કે એ વિદ્યા જાદુ છે, અને જાદુ શીખવું એ નાસ્તિકપણું અને ધર્મ વિરૂધ્ધ છે. એ મત અજ્ઞાનતાને લીધે જનમ પામવામાં આવ્યું છે. મેં સાહદતોથી પુરવાર કર્યું છે કે એ વિદ્યા જાદુ નથી. એ વિદ્યાની કાલી બાબુ કરતાં ધોલી બાબુ વિશાળ છે, અને એ વિદ્યામાં કુદરતે માનવીને બક્ષેલી પાંચ ઈંદ્રી, આંખ, કાન, નાક, હાથ અને શ્વાસ સાથે, અનદીક છઠ્ઠી શક્તિ વિચારનું આકર્ષણજ (latent power of mind) ફક્ત વાપરવામાં આવે છે. શું કુદરતે આ શક્તિઓ માનવીના સુખને માટે અને વપરાસને માટે નથી બક્ષી ? શું કોઈ એમ કહેશે કે કુદરતે માનવીનો નાશ અને માનવીને પાપી બનાવા આ ઈંદ્રીઓ બક્ષી છે ? શું કોઈ એમ પુરવાર કરશે કે એ ઈંદ્રીઓ માંહેલી એક પણ વગર માનવી સુખી થઈ શકે ? શું એ ઈંદ્રીઓ નામનીજ છે ને તેનો વપરાસ નહીં કરવો ? એ સર્વ શંકા છે, માનવીના મનનું સંકેતપણું, અજ્ઞાનતા, અને ઇતરાજી તથા માનસાઈ ખવાસની નબલાઈ છે. કુદરતે જે ઈંદ્રીઓ આપી છે, તે વાપરવાનેજ માટે છે, તો વાપરો, તેને વાપરવાના કુદરતી કાયદા તરફ નજર કરો, તેનાં પાવરની હદને વિશાળ કરો, અને તેની શુભ શક્તિઓ જાહેરાતમાં લાવો, તેથી જ્ઞાનનો ફેલાવો થશે, જ્ઞાનનો ફેલાવો થતાં સુખ સસતું થશે, અને સુખ સસતું થવે, દુઃખનો નાશ અને લોભ લાલચ કમતી

પહેલે દરેક જાતનો ત્રિકાશવાળો પદાર્થ ખોરાકમાંથી છૂટો કરે છે, તથા પાચન કરી, બીજી લબોની અસરને કાપી નાંખી, આંતરડાંમાં ખોરાકને આગળ ચલાવાને અને છેક તેના કુંચાને મળદ્વાર સૂધી ઘસડી જવાને ઘણા ઉપયોગી ભાગ બનેલ છે. એ પીત્ત જ્યારે કલેજું બરાબર કામ કરતું નથી ત્યારે મનુષ્યને નુકશાનકારક થઈ પડે છે, તથા જે વ્યાધી ઉત્પન્ન કરે છે તેને પીત્તવિકાર કરીને કહે છે. કલેજું (Liver) ફક્ત પીત્ત બનાવીને જ બેશી રહેતું નથી પરંતુ બીજું પણ કામ કરે છે. પાચનશક્તિ, આંતરડાં, તથા પેટના ભાગોમાં જે લોહી દોડે છે, તે એક મોટી નળીદ્વારા કલેજામાં એકઠું થાય છે, ને ત્યાંથી બધે પથરાય છે, એમ થવાનું કારણ એ છે કે, તેથી ખોરાક પાચન થઈ, તથા પેલી પાંચ જાતની લબોથી બનેલું લોહી, અને જે નુકશાનકારક ખોરાકનાં તત્વો ખાવામાં આવે છે તેને દૂર કરે છે. મીઠાશવાલો જે કાંઈ ભાગ ખોરાકમાં હોય છે, તેનો પોતાનામાં સંગ્રહ કરે છે, તથા નિરાંત અને ઉઘના વખતમાં, તે મીઠાશને પાચન કરી થોડે થોડે પચવે છે, ને પછીજ તે મીઠાશને શરીરના લોહીમાં થોડે થોડે ફેરવે છે. જો એકદમ ઘણી મીઠાશ થઈ જાય છે, તો ગંભીર નુકશાન કરે છે. જેઓ મીઠાશ વધારે ખાય છે, તેઓનાં કલેજાં ધીમાં ચાલે છે. કલેજું ખોરાકના કુંચાને રગડીને પાચન કરી મળ બનાવે છે, જે ઝાડા માર્ગે બાહર નીકળી જાય છે. માણસના કલેજાં જેવી પરગળુ ચીજ દુન્યામાં બીજી કોઈ નથી. કારણ કે કલેજું (Liver) એટલું તો પરગળુ છે, કે દરેક કામનો બોલે પોતાની ઉપર ઉચકી લે છે. શરીરમાં જે કાંઈ જાતનું ઝેર પ્રવેશ થાય છે, તેને પોતાનામાં સમાવી લઈ એકઠું કરે છે, ને બનતા સૂધી ઝેરની અસર બીજા ભાગોમાં પ્રવેશ કરી નુકશાન થતું અટકાવવાની કોશિષ કરે છે. દારૂડીયો માણસ મરી જાય છે, ત્યારે તેના શરીરના બીજા કોઈ પણ અવયવ કરતાં કલેજાંમાં દારૂનું ઝેર ઘણુંજ માલમ પડે છે. એજ પ્રમાણે સોમલ તથા પારાનું ઝેર પણ તે પચવે છે; પણ જ્યારે ઝેરનું પ્રમાણ કલેજાંની ગતિ કરતાં, ઘણા મોટા જથ્થાથી બોળરૂપ થઈ પડે છે, ત્યારે કલેજું લાચારીથી કામ

તેને લગતા આત્મજ્ઞાનના નિયમો આપણે શીખવાજ નેઈએ. જાહેર માણસોમાં મોટા માણસોના દાખલાઓ જુવો, કોઈ વાક્ય આતુરી (suggestive language) મારફતે, કોઈ પ્રોતાના દમામ અને દબદબાથી, અને એવીજ અનેક રીતે સંસારમાં આપમેલે ઉગી નીકલી, માનપાન મેલવવા તથા પ્રજા ઉપયોગી થવાને ફતેહમંદ નીવડેલા છે. પશ્ચીમ મુલક તરફ તેમજ પુર્વમાં એવા સેંકડો માહાન નરો થઈ ગયા છે, શું તેઓને કુદરત અને ખુદાએ ખાસ કાંઈ મેહુરબાની કરી હતી ? શું તેઓ માનવી ને આપણે હેવાન છેએ ? શું કુદરત અને ખુદા સ્વાર્થી છે, કે એકને વધુ ને બીજાને ઓછું બધે ? માનવીના વિચારોની કેટલી નખ-ખાઈ છે. વિચાર કરો, કુદરત જ્યારે સત્યના એકજ નિયમપર ચાલે છે, એકજ સરખી નજરથી સર્વેને જોય છે, એકજ રીતના બંધારણથી માનવીને બનાવ્યું છે, દરેક શક્તિનાં બીજ તેમાં ઈશ્વરે મેલ્યાં છે, તો તેજ બીજને જ્ઞાન મારફતે ઉગાડો, તેની અદ્ભુત શક્તિઓને જાહેરાત આપો, સ્વાર્થને દૂર કરો. એ વિદ્યાને જાદુ તથા નાસ્તિક ના સમજો, ફક્ત એના જ્ઞાનની સમજણ મલવે, દરેક શક, દરેક વેહમ નીકલી જશે, અને વિચારની સરલતા અને અદ્ભુત શક્તિઓનું જ્યારે જ્ઞાન થતું જશે, કે જેથી આત્મા શું છે, અને તેની શક્તિઓ શું છે, તેનો લેદ મેળવવાનો ઉત્સાહ થશે, અને એવી રીતે જાહેરાતના પરદાની પાછલ ખાતેન લેદ શું સમાયલો છે, તેનું જ્ઞાન થવેજ મોક્ષ અને સત્યિત્ આનંદ મેલવી શકાશે. એ વિદ્યા માટે ઈમરસન (Emerson) જેવો વિદ્વાન શું કહે છે તે, તેનાજ શબ્દોમાં લખીશું.

“I have read that those who listened to Lord Chatham felt that there was something finer in the man than anything which he said. It has been complained of our brilliant English historian of the French Revolution that when he has told all his facts about Mirabeau, they do not justify his estimate of his genius. The Graschi, Agis,

ટાંચણીની આણી તે જગ્યાના જ્ઞાનતંતુને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં એક જાતની લાગણી (vibration) થાય છે, તે મગજમાં વિજ્ઞાનીક ઝડપે જઈને વિચાર શક્તિને ઉશ્કેરે છે, તેથી લાગણીની અસર માલમ પડે છે. એ રગો અથવા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરમાં દરેક ભાગ ઉપર છે, તેનાં બે મુખ્ય મથકો છે. એક તો મગજ અને બીજાને સોલર પ્લેક્સસ (solar-plexus) કહે છે. મગજનો સંબંધ આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ તેમ આ સૂર્ય ચક્ર = (સોલર પ્લેક્સસ) (solar-plexus) ડુંડીની પછવાડે, જ્ઞાનતંતુઓના જાળી કામના જેવું બનેલું છે, જે માટે શારીરિક શાસ્ત્ર (Physiology) માં કશો પૂરતો ખુલાસો મળતો નથી, પણ મેન્ટલ સાયન્સમાં તેને ઘણું ઉપયોગી ગણ્યું છે. એ સૂર્ય ચક્ર આપણી મુંબઈની ટેલીફોન એક્ચેન્જ (Telephone Exchange) ના જેવું કામ કરે છે. શરીરના દરેક ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનું સાધન અહીંયાં છે, જેથી પહેલે અહીંયાં બહાર આપ્યા પછી, બરડાના કાંઠા મારફતે તે મગજ ઉપર સંદેશો ખેંચાડે છે. માનવીની જીવન શક્તિનું મુખ્ય મથક (reservoir of energy) અહીંયાં જ છે, કે જ્યાંથી રગો મારફતે (vital energy) જીવન શક્તિ દરેક ઠેકાણે પૂરી પાડવામાં આવે છે. મગજ માંડેલા એ જ્ઞાનતંતુઓના દોરાઓ મારફતે જીવન શક્તિ (vital force), હૃદય, ફેફસાં, કલેજાં, પગ, હાથ, વીગેરે દરેક અવયવો ઉપર પોતાના હુકમો મોકલે છે, તે પ્રમાણે તેઓ પોતાની ગતિની ઝડપમાં તથા હીલચાલમાં ફરક કરે છે. જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય કામ વિચાર શક્તિના સંદેશો શરીરના દરેક અવયવો તથા ભાગો ઉપર ખેંચાડવાનું છે. તેમજ જીવન શક્તિ (vital force) પણ તેજ રગો મારફતે પૂરી પાડવામાં આવે છે. બરડાના કાંઠામાં પણ જ્ઞાનતંતુઓનો મોટો જથ્થો સમાયેલો છે, તથા ત્યાં જીવન શક્તિનો મોટો પ્રવાહ ચાલુ છે, કે જે ફેફસાં, હૃદય, પાચન શક્તિ, કલેજાં વીગેરેનું ચૈતન્ય પૂરું પાડે છે. શરીરમાં કેટલીક વખતે પળપળમાં મોટો ફેરફાર થઈ જાય છે, તે સર્વ આ

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example:—

‘How did he do it? How could he get hold of the attention of the people whom he used as stepping stones?’ Then and then every one agrees that:—

Personal magnetism and thought-force explains it.”

વિચાર શક્તિની વિદ્યા, સ્વાર્થી માણસો ખીલને શીખવવાને આંચકી ખાએ છે, કારણકે જ્ઞાનનો પ્રસાર થવે, ત્રવે કોઈ પોત પોતાના કાયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, ખીલ ધણીના આકર્ષણને પોતાપર કાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહણ કરે, તો દુન્યાની ખીણ ગુપ્તમાં ગુપ્ત વિદ્યાઓ શોધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનો અંત લાવવાને તેઓ મોઢે યા વહેલે, ક્ષતેહમંદ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કોઈ પણ ધર્મનો બાધ નથી, દરેક પેગમબરોએ એ વિદ્યાની જ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાન પુરૂષોએ બાણીતી રીતે યાતો ગુપ્ત પ્રેરણા શક્તિ (instinct) મારફતે, માહાન કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, બાણીબુલને અથવા આણબાણપણે પોતાની ઇચ્છા પુરી પાડવાને માટે વાપરે છે. હીંદુ ધર્મમાં મંત્રો અને ક્રીયાઓ મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુદી એ સર્વે ધર્મમાં આત્મિકજ્ઞાન અને વિચારશક્તિને લગતીજ, ઘણીક બાબતો ખુદી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે. જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિને મુખ્ય પાયા લેખે, “હુમત” ને મુકવામાં આવ્યો છે. “હુમત યાને નેક વીચાર,” નેક વિચાર હોય તોજ તેનાં બે કરજદ “હુખત અને હુવરશત યાને નેક બોલવું, નેક કરવું,” જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં

પ્રકરણ ૬ ડું.

DIAGNOSING SIMPLIFIED.

દરદો પારખવાની સહેલી રૂઠી.

“ Stomach affects the blood circulation, which is the fundamental cause in many disorders and all inflammatory diseases. It congests the various organs and causes disorders.”

ડૉક્ટરી વિદ્યામાં ૫૦૦૦થી પણ વધુ જાતનાં દરદો જાણીતાં થઈ ચૂક્યાં છે, અને દીન પર દીન નવાં નવાં દરદો, અને તેનાં વિચીત્ર નામો જાહેરમાં આવતાં જ જાય છે. અને જેમ જેમ ડૉક્ટરી વિદ્યા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ દુઃખ દરદોમાં પણ વધારો જ થતો જાય છે. અસલ ડૉક્ટરી વિદ્યાની શરૂઆતમાં દરદો ઘણાં થોડાં જણાયલાં હતાં, અને દરદોથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તે વખતે ઘણું થોડું હતું. પણ હાલમાં તેથી તદ્દન ઉલટો જ મામલો આપણે જોઈએ છીએ. ડૉક્ટરી વિદ્યામાં દરદો પારખવાની ઘણી રીતો તથા હથીયારો છે, અને ખરેખર માનવીની બુદ્ધી બળના અદ્ભુત નમુનાઓ તરીકે આપણે માનની નજરથી જોઈ જાણી વાપરીએ છીએ. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને ક્ષત વિચાર શક્તિના જોર મારફતે દરદો સાબં કરવાની વિદ્યામાં દરદો ઘણીજ સહેલી રૂઠીથી પારખવામાં આવે છે. ડૉક્ટરી વિદ્યામાં જે નામો દરદોને જૂઠાં જૂઠાં આપવામાં આવ્યાં છે, તે કાંઈ ખુદ દરદો નથી, પણ મૂખ્ય અવયવને (vital organs) દરદ થવાથી, જે હાલત શરીરમાં થાય છે, તે હાલતને (conditions) દરદ તરીકે પીછાનવામાં

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example:—

‘How did he do it? How could he got hold the attention of the people whom he used as stepping stones?’ Then and then every one agrees that:—

Personal magnetism and thought-force explains it.”

વિચાર શક્તિની વિદ્યા, સ્વાર્થી માણસો ધીજીને શીખવવાને આંચકી ખાજે છે, કારણકે જ્ઞાનનો પ્રસાર થવે, સર્વે કોઈ પોત પોતાના કાયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, ધીજી ધણીના આકર્ષણને પોતાપર કાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહણ કરે, તો દુન્યાની ધીજી ગુપ્તમાં ગુપ્ત વિદ્યાઓ શોધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનો અંત લાવવાને તેઓ મોડે યા વહેલે, ક્ષતેહમંદ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કોઈ પણ ધર્મનો બાધ નથી, દરેક પેગમબરોએ એ વિદ્યાની જ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાન પુરૂષોએ જાણીતી રીતે યાતો ગુપ્ત પ્રેરણા શક્તિ (instinct) મારફતે, માહાન કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, જાણીખુજીને અથવા અજાણખુજી પોતાની ઈચ્છા પુરી પાડવાને માટે વાપરે છે. હિંદુ ધર્મમાં મંત્રો અને ક્રીયાઓ મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુદી એ સર્વે ધર્મમાં આત્મિકજ્ઞાન અને વિચારશક્તિને લગતીજ, ઘણીક આખદો ખુદી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે. જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિને મુખ્ય પાયા લેખે, “હુમત” ને મુકવામાં આવ્યો છે. “હુમત યાને નેક વીચાર,” નેક વિચાર હોય તોજ તેનાં બે કરજદ “હુમત અને હુવરશત યાને નેક જાલવું, નેક કરવું,” જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં

(the mind) અને ઇચ્છા શક્તિ (the will-power) મારફતે આકર્ષિને દરદવાળા ભાગનું મંદ થયેલું ચૈતન્ય, દરદીનીજ જીવન શક્તિ (vital force) મારફતે પાછું સજીવન કરે છે, તેથી દરદ સદાનું નાબુદ થાય છે.

કોઈ કહેશે કે જ્ઞાનતંતુઓને વિચાર શક્તિ સાથે સંબંધ છે, તેથી તેને લગતાં દરદો (nervous disorders) વિચાર મારફતે ઉપર કહેવા પ્રમાણે સાનું થઈ શકે, પણ અવયવોને લગતાં દરદો (organic diseases) એવી રીતે સાનું થાય એ રૂચતું નથી. ડૉક્ટરો પહેલે તો એ બન્ને જાતનાં દરદો બલકે કોઈપણ જાતનાં દરદો વિચાર શક્તિથી સાનું થાય, એ બાબત કબુલતાજ નહોતા. પણ પાછળથી ખાત્રી થવાથી તેઓ જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદ માટે માનવા લાગ્યા, પણ અવયવોનાં દરદો માટે (organic diseases) હજી પણ ગુંચવણમાં છે, તેઓનું નીચલી બાબત ઉપર ધ્યાન ખેંચી ખાત્રી કરશું. હું આખા જગત્ અને શારીરીક જગત્ સાથનો વિચાર શક્તિને કેવો સંબંધ છે, તે કુદરતી કાયદાઓ અને નિયમોને આધારે બતાવી ગયો છું. પણ હવે ડૉક્ટરી વિદ્યાની નજરથી આપણે તેની તપાસ લઈએ. વિદ્વાનો અખતરા અજમાવી નીચલી વિગત પૂરી પાડે છે.

“The Mental factor is present in some way or other in all functional as well as organic diseases. We have examples of the mind as a causal factor in most organic diseases.”

ખીજો ફીલસુફ કહે છે કે :—“I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle, that is, I think not sufficiently and often not at all, considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the brain cortex, and especially the mental

તેમ છે, દરેક માનવી એ વિદ્યામાં પ્રવિણ તો થઈ શકે નહીં, તોપણ પોતાની આસ્થા, મેહનત અને વિશ્વાસના પ્રમાણમાં, એ જ્ઞાનને આધારે થોડું યા ઘણું, સુખ મેલવી શકે એ સંભવીત છે. આ વિદ્યાના કાયદાઓની ખીલવણીની હબ્બુતો શરૂઆત થઈ ચુકી છે, યાને આ ચોપડીમાં લખેલો ખુલાસો, એ વિદ્યાની ફક્ત બારાખડી જેટલું જ જ્ઞાન આપી શકે તેમ છે, પણ એ વિદ્યાના મુળાક્ષરોની ગુચવણ છુટી પાડવાને વિદ્વાનોને ખીજાં ઘણાં વરસ લાગશે, કે જ્યારેજ એ વિદ્યા સામાન્ય રીતે સૌ કોઈ શીખવાને બાહાર પડશે.

પ્રકરણ અગીઆરમાં માઇન્ડ રીડીંગ (Mind reading) યાને પ્રેરણાશક્તિ તથા લાગણીની અસરો મારફતે સામા ઘણીનાં વીચાર જાણી લેવાની વિદ્યાને લગતી કેટલીક સમજણ આપી છે, તથા ટેલીપથી (Telepathy) તથા અમુક જગાએ વિચારને મોકલવાની વિદ્યાને લગતું કેટલુંક પ્રયોજ્ય વિવેચન કર્યું છે.

પ્રકરણ બારમાં મેસમેરીઝમ (Mesmerism) તથા હીપનોટીઝમ (Hypnotism) ની વિદ્યાઓનો પ્રયોજ્ય ખુલાસો, તથા એ વિદ્યાને વાપરવાની રીતો તેનાં ચીત્રો સાથે દરશાવી છે.

પ્રકરણ ત્રેસમાં ફ્રેનોલોજી (Phrenology) યાને મસ્તક વિદ્યા યાને માનવીના, લેજાં માંહેલાં જ્ઞાનતંતુઓ-પરથી માનવીના લક્ષણોની પરિક્ષા કરવાની વિદ્યા દરશાવી છે, એ વિદ્યા ઘણી ખોટોલી છે, પણ આ પ્રકરણમાં એ વિદ્યાની થોડીક સમજણ આપી છે. એ વિદ્યા મેસમેરીઝમના પ્રયોગો વખતે, માનવીની હુંડી ટેવો દુર કરવાને, તથા દળાણમાં આવેલાં જ્ઞાન તંતુઓને ઉશકેરી તે જ્ઞાનતંતુને લગતી લાગણી, જેવી કે યાદદાસ્ત શક્તિ, દયા, હીંમત, વીગેરે લાગણીઓ ઉશકેરવાનાં કામમાં ઘણી ઉપયોગી છે.

પ્રકરણ ચઉદમાં “સાઇકોમેટ્રી” યાને પશ્ચીમ રીત રૂઢી પ્રમાણે અંતર દ્રષ્ટી ખોલીને હરેક તત્વોનો તથા લેલી

હવા, (Gas) તેનો બેસ ચાલુ રાખે છે. તેથી હવાના ડબ્બાણને લીધે લોહી ખારીક નસો તરફ અટકે છે, જેથી શરીરના નીચલા ભાગો થંડા થાય છે, ને ઉપલા ભાગોમાં બેશુમાર ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. માથાનો સંધીવા અથવા સખ્ત દુઃખાવો (Neuralgia) પણ એજ મુખ્ય કારણને લીધે છે, કે જેની શરૂઆત પહેલી હોજરી (Stomach) થીજ થાય છે, ને પછી તે અવયવો એવા બગડી જાય છે કે કેમે કરી સુધરતા નથી, અને માનવીની જીંદગી વ્યર્થ થઈ પડે છે, અને એવી રીતે દરેક દુઃખોનાં ખીજ રોપાય છે, તલ્લીના ઉપલા ભાગ ઉપર દુઃખાવો થાય છે, નજલો થાય છે, પુષ્કળ ખોરાક ખાવા છતાં ભૂખ લાગ્યા કરે છે, અને ખાવાથી દુઃખ વધતુંજ જાય છે. તાવ આવે છે, અને લોહીનો ફેલાવો બધે બરોબર ચાલતો નહીં હોવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ, રગો, નસો, અવયવો, સ્નાયુઓ, પોતાના પોષણને માટેની જીવન શક્તિ (Vital force) મેળવવાને વલખાં મારે છે. તેઓને જીવન શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે મળતી નથી, તેથી તેઓમાં હુલ્લક જાગે છે, નાતવાન બનતાં જાય છે, અને માનવીનું તંદુરસ્ત શરીર તેની એક સાદી ભૂલ, અથવા જીલના સ્વાદને લીધે ખાધેલા અરૂચીકર પદાર્થને લીધે, હોજરીથી (Stomach) તેમાં અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરી જીંદગીનું સત્યાનાશ વાળે છે. કોઈ કહશે બધાં દરદો કાંઈ એમ થતાં નથી, પણ હું હીમતથી કહું છું કે અકસ્માત વાગવાથી, અથવા જખમ થવાથી, જે દરદો થાય છે, તે શીવાય અંદરનાં અનેક દરદનો શરૂઆતનો પાયો હોજરી, અજીર્ણ અને બગડેલું તથા અનિયમીત બનેલું લોહીનું ફરવું (Blood circulation) છે. આપણે દરેક દરદની શરૂઆત કેમ થાય છે, તે અનુક્રમે જુલાસો કરી તપાસીશું.

કલેજનાં દરદો (Liver disorder)—દરેક જાતનાં માથાનાં મોઢાંનાં અને ગળાનાં દરદોમાં જેમ લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) અનિયમીત થવાથી વ્યાધી અથવા સોજો થાય છે, તેમ કલેજાં ઉપર પણ અનેક જાતનાં વ્યાધી થાય છે. કલેજાં ખોરાક પાચન કરનારું અવયવ છે, અને

સુખ મેલવવાની કળા કુંઝી તેમજ આકર્ષણનો (Law of attraction) નિયમ શીખવા તેમજ તેને લગતું જ્ઞાન થવા પછીજ, આ પ્રકરણમાં સમાવેલી કુંઝ બાબત શબ્દે શબ્દ, જ્ઞાન વધારી મોક્ષ તરફ જલદીથી આગળ વધારનારી માલમ પડશે.

પ્રકરણ અઢારમામાં સ્વરોહય:—યાને વાસકાયા મારફતે—પંચભુતી તત્વનો સંપૂર્ણ ખ્યાલ મેળવી શુભ અશુભ જાણવાની વિદ્યાનો પ્રયોજ્ય બાબતોથી ખુલાસો કોષ્ટક સાથે આપ્યો છે.

જેમ ઇનજીન ચલાવવાને માટે બોઈલર અને સ્ટીમની જરૂર છે, તેમ શરીરની ગતિ ચાલુ રાખવાનું અવયવ હોજરી અને પાચન શક્તિ છે. શરીરનું કોઈ પણ અવયવ એવું નથી કે જે પોતાનું પોષણ હોજરી (Stomach) શિવાય કોઈપણ બીજા અવયવથી મેળવી શકે.

એ પ્રમાણે દરદો સીધી અથવા આડકતરી રીતે લોહી (Blood disorders) તથા હોજરી અને પાચનશક્તિના (The stomach) બગાડથીજ પોતાની શરૂઆત કરે છે. અને એક વખત શરૂઆત થઈ ચૂકી, કે ધીમે ધીમે અથવા કુદકે ભૂંડે દરદો એક પછી એક ખૂંદાર દેખાતાં અથવા અંદરનાં થતાં જાય છે, અને જ્યારે તેનું મીશ્રણ (Complicated) થઈ જાય છે, ત્યારેજ માનવીને ગંભીર માંદગીનો ખ્યાલ આવે છે. તોપણ તે પોતાની મુખ્ય ભૂત (Fundamental error) જોઈ શકતો નથી, પણ સાંભળે થતાં, પાછી તેની-તેજ ભુલ કરે છે, અને પાછો માંદો પડે છે. એમ જીંદગીમાં વારંવાર અવયવો ઢીલાં થયાથી નરમ પડી જાય છે. અને અશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે, બાંધો નબળો પડે છે, અને અંત જલદી આવે છે. તેઓના તેવા બાંધાને લીધે, તેઓનાં બાળકો પણ તેવાંજ નબળાં અવતરે છે. એ પ્રમાણે વંશમાં માનવીઓ પેઢી દર પેઢી નબળાં અને રોગી થતાં જાય છે.

આ પ્રકરણમાં દરદો કેમ પારખવાં, તેઓનું મૂખ્ય કારણ શું છે, તે સર્વ ખુલાસો બનતી રીતે કરવાની કોશિષ કરી છે. હવેના પ્રકરણમાં મેનટલ હીલીંગ (Mental healing) યાને એ દરદો સાજાં કરવા માટે વિચાર શક્તિ અને ઇચ્છા શક્તિ (Will power) મારફતે, દરદવાળા ભાગ ઉપર જીવનશક્તિનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) કેમ મોકલવું તે, તથા તે સાફ કરવાના ઇલાજો (Treatments) બતાવીશું. પણ તે આગમજ દરેક સાજાં તથા દરદી માણસને પોતાની આરોગ્યતા સદાની જાળવી રાખવાને, તથા શરૂઆતની ભૂલ ઘઈ જરાક દરદ થાય છે અને તેની આપણે સંભાળ લેતા નથી.

શોમાં આ અદ્ભુત શક્તિ (the force or the intelligence) ને ફક્ત વિચાર શક્તિના જોર તરીકે જ ગણશું. હવે આપણે એક પછી એક વિદ્યાની સમ્યાધઓ (the facts of the Science) તપાસતા જઈએ, અને જેમ કરતાં, વિચાર શક્તિને તેઓ સાથે શું સંબંધ છે, તે જોઈએ. સુક્ષ્મ અદીઠ શક્તિઓ (the fine forces) કુદરતમાં ખેસુમાર છે, જે શક્તિઓના જથ્થાને ચલાવનારો એક જ મોટો કાયદો છે, જેને કુદરતનો નિયમ કહે છે. એ મુખ્ય નિયમને આધારે બીજાં નાના નિયમો જગતમાં અનેક જુદા જુદા રૂપમાં હસ્તી લોગવે છે, તે નિયમોની શક્તિને, સુક્ષ્મ અદીઠ શક્તિ (the fine force) કહે છે. કુદરતની હરેક પેદાયશ એક બીજાપર આધાર રાખે છે, તથા પોતાની ઉત્પત્તિને માટે એક બીજામાથી, આકર્ષણના નિયમથી શક્તિ ખેંચીને પોતાનો નિલાવ કરે છે, તથા જેમ કરતાં અનેક રૂપ રંગમાં બદલાય છે. એવી રીતે એક નક્કર પદાર્થ ઉપર, અર્ધ નક્કર પદાર્થ કામ કરે છે, અને અર્ધ નક્કર પદાર્થ ઉપર તેથી પણ વધારે સુક્ષ્મ પદાર્થો કામ કરે છે, એવી રીતે આખી કુદરત અને જગત નીચે પ્રમાણે જુદા જુદા લાગોમાં વહેંચાયેલી છતાં, એકમેકપર જ આધાર રાખે છે. કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપો (the gradations in nature) નીચે પ્રમાણે છે. (જુવો ચિત્ર પહેલું.)

૧. નક્કર પદાર્થ (Solids), કે જેમાં પથ્થર, જમીન, લાકડાં, ખનીજ પદાર્થ, વીગેરે છે.

૨. અર્ધ નક્કર પદાર્થ (Semi-Solids), કે જેમાં કાદવ જેવી અથવા જેલી જેવા પોચા પદાર્થો હોય છે.

૩. પ્રવાહી (Liquids), કે જેમાં પાણી, લોહી, તેલ, દુધ વીગેરે છે.

૪. હવાઈ (Gases) કે જેમાં દરેક જાતની હવા, ઓક્સીજન (Oxygen), હાઈડ્રોજન (Hydrogen) વીગેરે છે.

કરવાને માટે કામ કરે છે, તેથી એ ચારે અવયવઉપર એક સરખી રીતે ચાલુ કુંડાળામાં હાથ ફેરવ્યાથી, તે માંહે ફ્રિક્શનલ (Frictional) ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, જેથી કલેબ્રાં માંહેલું પીત્ત (Bile) આંતરડાંમાં પડે છે, તેમજ ખોરાકને પાચન કરી તેનો કુંચો ગુદા તરફ ઘસડી લઈ જઈ આડો લાવે છે. વળી ખોરાક ખાતાં, હવા ખોરાક તથા પાણી એ ત્રણે ચીજ આંતરડાંના વળેલા ખાંચાઓમાં જૂદી જૂદી ભરાઈ રહે છે, તે આવી રીતે હાથ ફેરવવાથી એકમેકમાં ભેળાય છે. ખોરાક પાણી અને હવા એ ત્રણે ભેળાઈ તેમાંથી જે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, તેથી પાચન શક્તિ તેજ થાય છે. આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલી ઝેરી હવાઓ (Gas) જે પેટમાં બધે દોડે છે, અને ગુરગુર ગુરગુર અવાજ કરે છે, તથા દુઃખાવો થાય છે તે નીકળી જઈ, પાણી ખોરાક સાથે મળી જાય છે, અને ખોરાક પાચન થઈ જરૂર આડો આવે છે.

૫. આ ટ્રીટમેન્ટમાં (Treatment) જમણોજ હાથ વાપરવાનું તથા જમણી બાજુથી ડાબી તરફજ ગોળ હાથ ફેરવવાનું કારણ એ છે કે, આંતરડાં જમણી તરફથી ડાબી બાજુ ઢળેલાં અને ગુંચળું વળેલાં હોય છે, જેથી ગ્રેવીટીના (Gravity) કાયદા પ્રમાણે, જમણી તરફથી ડાબી તરફ હાથ ફેરવવાથી, કલેબ્રાંમાંનું પીત્ત આંતરડાંમાં પડી ત્યાંથી તદ્દી વાટે થઈ, આંતરડાંના છેડા (Rectum) તરફ પાચન કરેલા ખોરાકનો કુંચો લઈ આવે છે, જેથી તે આડા વાટે બાહર પડે છે.

૬. થોટ પ્રોજેક્શનના (Thought projection) કાયદા પ્રમાણે ચાલુ ફીચા વખતે, એકનો એક વિચાર મનમાં કર્યા કરવાથી, તે વિચાર એકાગ્રહ થઈ દ્રઢ થાય છે, કે જેમ થવાથી, શરીરમાંહેલી જીવન શક્તિ (The vital force) તથા કુદરતનું પહારનું ઇન્ટેલીજન્સ (The force-the intelligence) તે જગ્યા ઉપર એકઠું થઈ આરોગ્યતાને તે જગ્યાએ આકર્ષી ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરે છે.

અવયવો, પોતાનાથી સુદૃઢ ગતિઓથી આશરો મેળવે છે, એ પ્રમાણે આખું જગત જુદા જુદા નાના નિયમોના સામટાં ભેડાણથી યાને એક જ મુખ્ય નિયમથી ચાલે છે.

એ પ્રમાણે આપણે કુદરતનો સર્વથી મુખ્ય નિયમ (the Universal Law) શું છે તે જાણ્યો છે. હવે નાના નિયમો શું છે તે જોઈશું. એ નાના નિયમો, જુદી જુદી રીતે એક-એકને ચૈતન્ય આપનારી ગતિઓ (Vitalizing processes) છે, જેવી કે કોહીઝન (Cohesion), કેમીકલ એફીનીટી (Chemical affinity), ગ્રેવીટેશન (Gravitation), ફીઝિયોલોજી એન્ડ સાઇકોલોજી (Physiology and Psychology), ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity), પોલરાઇઝિંગ ઓફ એટમ્સ (Polarizing of Atoms), વિગેરે છે.

હવે એ જુદી જુદી ગતિઓ, કે જેથી નક્કર ચીજો પ્રવાહી અને પ્રવાહી ચીજો હવાઈ, કે તેથી ઉલટું રૂપ કેમ પકડે છે, અને તેણું રૂપ બનાવનારી કેઈ ચીજ છે તે તપાસવું જરૂરનું છે.

કોહીઝન (Cohesion)—કરોડો આણુઓથી (Atoms) ભેડાયેલી એક નક્કર ચીજનાં પરમાણુઓ (Atoms) રસાયણીયી જડ થયલાં હોય છે, તેને કોહીઝન (Cohesion) કહે છે. દાખલા તરીકે એક ચાંદીનો સીકો કે જે એક નક્કર પદાર્થ છે, તે માટે તમો વિદ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રીઓને સવાલ કરો કે “આ નક્કર વસ્તુના પરમાણુઓ (Atoms) આટલી બધી સંગીનતાથી એકમેક સાથે ભેડાઈ આ નક્કર ચીજ થઈ છે, કે જે હજારો રતલના ભારી વજનથી છુદતાં પણ પોતાનું એકપણ આણુ (Atom) છુટું કરી સંબંધ છોડતું નથી, તેનું કારણ શું?” તો જવાબમાં ફક્ત તે વિદ્વાનો એટલું જ કહેશે, કે તેનું કારણ કોહીઝન (Cohesion) છે. પણ કોહીઝન (Cohesion) કઈ ગતિથી, ક્યા ફોર્સથી (Force) થાય છે,

પ્રકરણ ૭ મું.

MENTAL HEALING

મેન્ટલ હીલીંગ.

દવા વગર દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યા.

“ Nothing is so much a necessity as Health. Wealth, Comfort and Happiness are based upon good health. Mental Healing not only gives us back our health when once lost, but teaches us how to keep from losing our health.”

આ વિદ્યામાં કોઈ પણ જાતની દવા વાપરવાને બદલે આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે કુદરતની શક્તિ, કે જે કુદરત તેમજ માનવીના શરીરમાં એકજ પ્રકારની હોય છે, કે જેને આપણે ફોર્સ (The force or the intelligence) કહીએ છીએ, તથા શરીરમાં તેજ શક્તિ, આત્મિક શક્તિ (Psychic force) ના નામે ઓળખાય છે, તથા તેની ઉપર ઈચ્છા શક્તિનો કેટલો કાબુ છે, તથા વિચાર શક્તિ મારફતે એ અદ્ભૂત શક્તિ કેવી રીતે દરેક કાર્યોમાં વાપરી શકાય છે, તથા દરદ કેવાં છે, કેમ થાય છે, તેઓને એ શક્તિ સાથે શો સંબંધ છે, દરદો કેમ પારખવાં તે વીગેરે અનેક ખુલાસા હું આગળ આપી ગયો છું, તે ઉપરથી હવે આપણે ખાત્રીથી જાણીએ છીએ, કે એ સર્વ સત્યાઈ (Facts) નો સારાંશ એ જ કે કુદરતની મૂળ શક્તિ એકજ છે, તેનામાં દરેક વસ્તુ પેદા કરવાનો (Creative), તથા વસ્તુને જૂદી જૂદી ગતિઓમાંથી પસાર કરી નાશ કરવાની શક્તિ (Destructive Power) છે. કે જે શક્તિ આપણે હવે સારી રીતે સમજી શકવાથી, તથા તેની ગતિ અને હીલચાલો જૂદી જૂદી વિદ્યા મારફતે જાણી શકવાથી, તેને આપણી ઇચ્છાનુંસાર કાર્યોને માટે, જૂદી જૂદી રીતે

ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity) — જે પ્રમાણે ઉપલી ચીજોમાં તેના મુળ ભેદ ફોર્સ (force) સુધી આવીને અટકીએ છીએ, તેમ આ મહાન વિજ્ઞાનિક વિદ્યામાં પણ, એ જ શક્તિના છેડા સુધી આગળ વધી વિદ્વાનો પાછા હોઈ છે, ફ્રેન્કલીનની (Franklin) થીઅરી (Theory) પ્રમાણે કેટલાકે કહે છે, કે વિજ્ઞાનિક આકર્ષણમાં એક જ પ્રવાહી સમાયલી છે, જ્યારે ડુફે (Dufay) ની થીઅરી (Theory) પ્રમાણે બે પ્રવાહી જણાવે છે, અથવા તો પરમાણુઓની સુક્ષ્મ ધુરજળીથી (vibration of polarized Atoms) વિજ્ઞાનિક પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી રીતે અનેક રીતનાં મત ફેર છે. બે ધુરજળી થાય છે તો, તે કેમ અને શાથી શરૂ થાય છે અને ચાલુ શાથી રહે છે? અને બે તેમ છે તો ફ્રીક્શન (Friction) થી કેમ વિજ્ઞાનિક ઉત્પન્ન થાય છે? શું પ્રવાહીઓ ફ્રીક્શનથી (friction) ચાલે છે? વિજ્ઞાનિક વિદ્યામાં કઈ શક્તિ છે? ઇન્ડકેશન (Induction) અને કન્ડકેશન (Conduction) તથા આકર્ષણ અને રીપલ્શન (Repulsion), મેગનેટીઝમ (Magnetism) અને હાયમેગનેટીઝમ (Diamagnetism) કેમ થાય છે? કેટલાક વિદ્વાનો કહે છે કે લોહચુંબકમાં વિજ્ઞાનિક શક્તિ છે. પણ તે કઈ સ્થિતિમાં છે, તે કોઈ જાણે છે? પોલાદ (Steel) લોહચુંબકની શક્તિ પકડે છે જ્યારે લોખંડ (Iron) તેમ કરતું નથી. પોઝીટીવ (Positive) અને નેગેટીવ (Negative) ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity) એટલે શું, તે કોઈ જાણે છે? ઇલેક્ટ્રીસિટી ઠંડકવાળી છે કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારી છે? બે ઠંડક ઉત્પન્ન કરનારી છે તો, શા માટે કોઈ વખત તે ઘણી જ ગરમી માનવીમાં ઉત્પન્ન કરે છે? બે ગરમ છે તો એમાં સંકોચવાળી (Contractive power) શક્તિ ક્યાંથી આવી? વિદ્વાનો કહે છે કે વિજ્ઞાનિક વિદ્યાની દરેક બાબતની શોધો થઈ ચુકી છે, અને દરેક રીતનો ખુલાસો મલી ચુક્યો છે, પણ ઉપર પ્રમાણે જોતાં એ વિદ્યામાં કઈ શક્તિ કામ કરે છે, અથવા એમાં વપરાતો ફોર્સ (force) શું ચીજ છે તે કોઈ જાણતું નથી. ઇલેક્ટ્રીસિટી ઘણીક જાતની છે, જેવી કે ફ્રીક્શનલ

principal functions of the mind. What we call reparation is in fact construction. We see by this deduction that **mind is a body builder**, the old theory of the body building the mind is still extant, and that is one of the most painful errors of modern or ancient times.

The human mind has never been recognized as the prevailing cause of things; the adjuster of things seen, felt and heard. All the five senses are but projections of mind, sent forth to bring back impressions of exterior entities. The mental force is irresistible, and no error can withstand your presence. Mind is directable. It can be directed to any place without regard to physical conditions. If you need to penetrate the abdominal regions, it is as quickly done as thought or impulse. Remember that all force is invisible. Whatever you behold is about you is only the physical evidence of the invisible force that spoke it into existence. Matter is the creature of force fraught with creative intelligence. The countless millions of nature's varied designs are evidence of the intelligence nature employs in here construction of the visible and invisible worlds.

Force is the emblimatist of matter, as the mind is of man. It is ever intelligent, constructive and seeking motion and expansion. All these pheases of force are but differentiated mental states or condition. Thus you may grasp this potential force, and see its value in the conflict of driving disease from the sick."

ઉપર પ્રમાણે વિકાસોએ, વિદ્યા મારફતે ઘણી ચીજોની શોધ કરી, દાખલા દલીલો સાથે પુરવાર કરી આપી છે, પણ ચૈતન્ય યાને ફોર્સ (the force or the intelligence) શું ચીજ છે, તે કોઈ પણ પારખી, જોઈ, કે જાણી શક્યું નથી. દેખીતું લાગે છે કે કલાણી ચીજ કલાણા પાવરથી (power) બને છે, પણ તે પાવર ખુદ પોતે (power) શું છે તે કોઈ જાણી શક્યું નથી.

એવી રીતે ક્ષીલસુક્ષ્મ ફોર્સ અને મેટર (Matter) યાને પદાર્થને એકમેકથી છુટી પાડવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા છે. અને એ ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે પદાર્થ અને શક્તિ (matter and force) એક જ ચીજ છે, અને દરેક જાતનું ફોર્સ જડ પદાર્થ અને પ્રવાહીનાં સંબંધમાંથી થાય છે. સુક્ષ્મ શક્તિઓ (finer forces) પોતાથી ઘટ અને જડ (stationery conditions) હાલતોપર કામ કરે છે, અને ઘટ અને જડ પદાર્થો પ્રવાહી માટે કામ કરે છે, એ પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં પહેલે જણાવેલાં કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપ (the gradations of nature) એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે “(The coarser grade of the static being acted on by the coarser grade of fluidic, a still finer grade of static by a finer grade of fluidic, and so on upward towards the infinitely fine).”

એ પ્રમાણે આખાં જગતની ગતિ, એ અમતકારિક શક્તિ જ (the force or the intelligence) છે. દુનિયાની એકેએક હીલચાલ એનાથી જ છે. અજવાળું (light), અવાજ (sound), ગતિ (motion), રંગ (color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ (attraction and repulsions), મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર અને વનસ્પતિની અંદરના દરેક જીવો (all life) એનાથી જ છે. માનવીના વિચારો (every impulse of thought), તથા માનવીના શરીરની ગતિ પણ એનાથી જ છે, અને એ જ એક ફોર્સ (force) અથવા ઇન્ટેલીજન્સ

whilst “ Deep ” breathing is vital, sustaining and physical.

એ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કેમ કરવી:—ઉપલા કોષ પ્રમાણે શ્વાસ લેવાની રીત એટલી તો શાસ્ત્રાનુસાર લખી છે, કે તે કોઈપણ શખ્સને કશુંપણ નુકશાન કરે તેમ નથી. નીચલા ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે (જુઓ ચીત્ર ૭ મું) શરીર ઉપરના અવયવો ઉપરનો ભાર તથા વજનદાર કપડાં ઓછાં કરી, માથા હેઠળ તકીયો લીધા વગર, ઘીછાનામાં ચત્તા સુવું, તથા શરીરના એકે એક સ્નાયુને ઢીલાં (Relax) કરવાં; તથા મગજને તદ્દન શાંત (Passive) કરવું, તથા મનમાં જરાકપણ કોઈ ચીજનો વિચાર કરવો નહીં, પાંચ મીનીટ એ પ્રમાણે શરીરને શાંત કરવું, પછી, ઉપલા કોષ્ટકમાં દેખાડયા પ્રમાણે પહેલાં જે અઠવાડયાં માટેની એક્સરસાઇઝ (Exercise) નીચે પ્રમાણે કરવી. ધીમેથી મોઢું બંધ રાખીને શ્વાસ આઠ સેકન્ડ લગી ચાલુ ખેંચવો, તેમ કરવાથી તમારાં ફેફસાં તથા છાતી હવા ભરાવાથી ફૂલાશે, પછી શ્વાસ ખેંચવો બંધ કરી તે શ્વાસને આઠ સેકન્ડ રોકવો, જેથી તમારા ફેફસાંની હવા તમારા પેટમાં ભરાઈને પેટનો ભાગ ઢોલ માફક ફૂલાવશે, (Expansion of the abdomen) આઠ સેકન્ડ શ્વાસ રોકતી વખતે, રોકેલા શ્વાસને એક ચાલુ ફેરામાં છાતીની પાંસળીઓલગી દોડાવી લઈ જવો, તથા પાછો પેટ તરફ દોડાવી લાવી, પેટનો ભાગ ફૂલાવવો, અને આઠ સેકન્ડ શ્વાસ રોકવો, પછી તે રોકેલા શ્વાસને ધીમે ધીમે નાકદ્વારાજ આઠ સેકન્ડ લગી ચાલુ અટકયા વગર ધીમે ધીમે ખુદાર કાઢવો. દમ છોડતી વખતે જરાપણ અટકવું નહીં, તેમજ ફક્ત કરતો આખો શ્વાસ એક સાથે છોડી દેવો નહીં, પણ શ્વાસ ઉપર કાબુ રાખી, તેને ધીમે ધીમે એક સરખો જરાખર આઠ સેકન્ડે ખુદાર કાઢવો. એ પ્રમાણે પાછો આઠ સેકન્ડ શ્વાસ ખેંચવો પણ ફક્ત નાકના જમણા નરકોરા દ્વારાજ (Right nostril)

પ્રકરણ ૩ જી.

UNIVERSAL 'UNITY AND MENTAL ACTIONS.

જગતની ચીજોનો એકમેક સાથેનો સંબંધ.

“Mind is the soul manifesting through the body and the soul being a spark of the Infinity is itself Infinite.”

ગયા પ્રકરણમાં ફોર્સ શું છે, તે માટે આપણે ઘણીક વિદ્યતા ભરી દાખલા દલીલોથી પુરવાર કર્યું છે કે કુદરતની ગતિનો મુખ્ય પાયો (basic principle) ફક્ત ફોર્સ જ (the force or the Intelligence) છે, કે જેથી આપણે હુસ્તી અને નિસ્તીને ઓળખી શકીએ છીએ, આખાં અને ભાગેલાંનો, દેખીતાં અને અદીઠનો, તોલ તથા અનુમાન કરીએ છીએ. આપણે આગળ નોંધ ગયા, કે દરેક ચીજને સ્વરૂપ લેવાને માટે એક પછી એક તળાકાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જડ પદાર્થ પોતાનું રૂપ બદલી પોતાથી બારીક વર્ગોમાં અતુકમે દાખલ થઈ, છેલ્લે સુદમ ભુવન તરફ જતાં અદીઠ થતી, અંતમાં કુદરતને મળી જાય છે, અને તે જ પ્રમાણે કુદરતનાં અદીઠ ભંડારમાંથી એક ચીજ ધીમે ધીમે, એક પછી એક તળાકા પસાર કરી, અદીઠ સુદમ ભુવનોમાંથી પ્રદર્શિત ભુવનમાં આવતા હવાઈ, પ્રવાહી, અને જડ સ્વરૂપ પકડે છે. હવે એ તો જગતની રચના થઈ, પણ માનવીના શરીરનું કેમ? માનવીના શરીરમાં પણ એ જ કાયદો લાગુ પડેલો છે. સ્નાયુઓ (muscles) શરીરના હાડકાંપર રાખ્ય કરે છે, લોહીનો ફેલાવો તથા નર્વ્સ (nerves) સ્નાયુઓપર હકુમત લોગવે છે, લોહીના ફેલાવાને તથા નર્વ્સને (nerves) તેઓથી બારીક બીજી ગતિઓ (જેવી કે જડપણુ.

ધ્યાનથી સાંભળવા, તથા મૂખ્ય સવાલ “ઝાડાની કબજિયાત (Constipation), હાથ પગ થંડા કે ગરમ રહે છે તે, માથાની હાલત, પીશાબનો રંગ અને જો કાંઈક શરીરમાં શૂળ (Pain) અથવા દુઃખાવો કોઈ જગ્યાએ થતો હોય તો તે વીગેરે સર્વ પૂછી લેવું.” એમ કરવાથી દરદ શરદીનું છે કે ગરમીનું, અવયવનું છે કે જ્ઞાનતંતુનું તે સર્વ માલમ પડી જશે. જો કદાચ દરદીનું દરદ તમો પારખી ન શકો તો બેટી-કર રહેવું, અને તેને પહેલે સાધારણ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) આપવી, (જુવો ચીત્ર ૮ મું) કે જેથી તેનાં દરેક અવયવોને ગતિ મળશે, અને ખીજે દીવસે હકીકત પૂછતાં માલમ પડશે, કે કેટલો ફાયદો જણાય છે, તે ઉપરથી જે ચીજમાં ફાયદો માલમ પડે, તે ચીજ કરતાં ખીજ ચીજ ઉપર થોડું વધારે ધ્યાન આપવું. એ સર્વ હીલરની ચતુરાઈ અને તર્ક બુદ્ધી ઉપર આધાર રાખે છે. શરીરનાં મૂખ્ય પાંચ અવયવો (Vital organs) છે, તે પાંચેને અછેકી વખતે ટ્રીટમેન્ટ (treatment) આપવાથી, જે અવયવને લગતું દરદ હશે તે અવયવ ઉપર વધારે અસર કરશેજ, કારણકે ખુદરતી મંદગતિવાળા ભાગ ઉપરજ લોહી દોડશે.

જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General Treatment)—તમારા દરદીને આશાએસથી એક સગવડવાળી ખુરશીમાં બેસાડી તેને પોતાના શરીરને તદ્દન ઢીલું (Relax) તથા મનને તદ્દન શાંત (Passive) કરવા ફરમાવવું. દરદીનું મોઢું ઉત્તર તથા ઉત્તર-પુર્વ દીશા તરફ રાખવું, અને દરદીની સામે ઉભા રહીને ધીમે ધીમે લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા. (જુવો ચીત્ર ૮ મું).

દરદીના માથા તરફ તમારા બંન્ને હાથ લઈ જઈ; ધીમે ધીમે તેનાં મોં, ગળા, અને છાતી આગળ લાવવા, તથા હૃદયના ભાગ આગળ ઘણો દૂરથી હાથ રાખવો. ખીજ ભાગો તરફ સૂંઢેજ નજદીકથી પણ શરીરને લાગે નહીં તેમ પાસીસ કરતાં, છાતીથી હાથ તરફ, અને ત્યાંથી છેક પગ તરફ થઈ, પગના છેડા સુધી જઈ, એક ઝટકા સાથે બાજુ પગનાં

પોઝીટીવ (positive), આકર્ષણ અને નિરાકરણ (repulsion), એ પ્રમાણે છે. હવે માનવીમાં તેમ નર અને નારી છે, તે બન્નેના વિચારથી જ તેઓનો સમાગમ થાય છે, જે વિચાર હવાઈ રૂપ લઈ શરીરમાં પ્રવાહી બને છે, કે જે પ્રવાહીનું એક ટીપું, ગર્ભસ્થાનમાં માતા અને પિતાના વિચારના પરીણામે, ધીમે ધીમે પોતાનું સ્વરૂપ બદલતું જાય છે, અને અંતે અર્ધ નક્કર માસનો લોચો રૂપ પકડી, તેમાં દરેક અવયવો બંધાય છે, અને માનવી હસ્તીમાં આવે છે, જન્મે છે, મોટું થાય છે, કાર્યો કરી કરમનો ફેરો પુરો કરે છે, મરણ પામે છે, અને પાછું ધીમે ધીમે નિસ્તી તરફ તેનાં પરમાણુઓ પરમાણુ છુટા પડી, પોતાનાં અસળ સ્વરૂપ વિચારમાં જ મલી જાય છે. જુવો, એક ફક્ત વિચાર, કે જે રૂપ પકડી ધીમે ધીમે આવું મોટું સ્વરૂપ પકડે છે, તો આ માનવી ! તે જ વિચાર તારામાં છે, તેને વાપરવાથી શું તે ચમત્કારીક કાર્યો તું નહીં કરી શકશે ? મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science) વિચારશક્તિને લગતું જ છે, તેનો મુખ્ય પાથો (fundamental point) વિચાર શક્તિ જ છે. ડૉક્ટરો કહે છે કે વિચાર શક્તિથી સાનં થતાં દરદોની વિદ્યા (Mental Healing) મારફતે જ્ઞાનતંતુને લગતાં જ (nervous disorders) દરદો સાનં થઈ શકે છે, અને ખીજાં અવયવોને લગતાં (Organic disorders) દરદો તેથી સાનં થઈ શકે, એ અસંભવિત છે. હાખલા તરીકે તેઓ કહે છે, કે એક ફેલ્લો થઈ તેમાં પડે ભરાય, તો શું તે પડવાળો ફેલ્લો ફક્ત વિચાર શક્તિથી નાબુદ કરી શકાય કે ? ઉપલી સાહકોથી અને મારા અંગત અનુભવપરથી હું કહી શકીશ કે “હા તેમ થઈ શકે છે.” તે હું આગળ જતાં ખુલાસાવાર સમજાવીશ, તેટલાં આપણે જોઈએ કે તન્દુરસ્તી અને માંદગી એ બે ચીજો શું છે, કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેની સાથે વિચાર શક્તિને શું સંબંધ છે, તે તપાસીશું.

ઉપર લખવા પ્રમાણે સિદ્ધ થયું છે કે વિચાર શક્તિ

માંથી તમે ખુદ લોહીને પગ તરફ ખેંચી લઈ જતા હો તેમ, તમારા હાથોનાં આંગળાં અડધાં વાળી પગ તરફ ધીમા ધીમા લઈ જવાં, અને પછી પાછું ફરીથી એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી એવી રીતે રપ વખત કરતાં, દરદીના હાથ તથા પગનાં આંગળાંઓમાં ઝણઝણીની (Pins & needles sensation) માફક લાગશે, તે ઉપરથી માલમ પડે છે, કે લોહી તે તરફ વધારે જોડામાં દોડી આવ્યું છે. (બુવો ચીત્ર ૧૩ મું). આ લોહીના સરકયુલેશનને માથાથી પગ સુધી દોડાવવાના પાસીસ ઘણાખરા લોંગ પાસીસ (Long passes) (ચીત્ર ૮ મામાં દેખાડવા પ્રમાણે) કરવામાં આવે છે. અને એની અદભૂત અસર તેજ પ્રમાણેની છે. પગ થંડા હોય, અને એ પાસીસ માથાથી પગ સુધી, જરાપણ શરીરને હાથ લગાડ્યા વગર છ ઈંચ દૂર કરવાથી, લોહી પોતાની મેળે પગ તરફ જઈને પગને ગરમ કરશે. એવા પચાસ પાસીસ કરવાથી આખા શરીરમાં બધે લોહી દોડવા માંડશે, એટલો એ પાસીસનો કાળુ છે. એ પ્રમાણે જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) આપવામાં આવે છે. દરેક હીલરને મારી લલામણુ છે કે દરદ જો પારખી નહીં શકાય તો, પહેલે ચીત્ર ૧૦ મા પ્રમાણે પેટને લગતી (Stomach treatment) તથા ચીત્ર ૮ અને ૧૩ મામાં દેખાડવા પ્રમાણે, લોહીના ફેલાવા (Equalizing the blood circulation) ને લગતી ટ્રીટમેન્ટ સર્વથી પહેલે આપવી, કે જેથી દરદ થવાનાં બેડ મૂખ્ય કારણરૂપી અવયવો, તમારા હાથમાં આવવાથી દરદ તમે કદાચ નહીં ઓળખી શકો, તોપણ તે સાચું થશેજ. મેન્ટલ હીલર પોતે નવી નવી જાતના પાસીસ પોતાની અછલથી શોધી કાઢી વાપરે છે. એ પ્રમાણે જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ દરેક દરદીને શરૂઆતના બે ચાર દીવસ સુધી આપવી, અને ત્યાર પછીજ અમૂક દરદ માટે દર્શાવેલી અમૂક ટ્રીટમેન્ટ (પ્રકરણ ૮ મામાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે) કરવી.

સારવાર કરનારની દરદી તરફ દીલસોણ :- દરેક મેન્ટલ હીલરે પોતાના દરદી તરફ ઘણાજ હેતુ, સભ્યતા, હિમ્મત અને માયાનાં વચનો, હસતે એહેરે અને મીઠાશથી વાપરવાં, તથા તેમ કરવામાં એવી તો મધુરતા અને નરમાશથી દરેક

કામ કરી શકતું નથી, પણ બ્યારે સારે એક્ટીવ (active) લાગ નિદ્રામાં પડે છે, ત્યારે પેસીવ લાગ (passive) પોતાનું કામ બમણી ઝડપે આટોપે છે, અને શરીરનાં રાજ્યમાં પડેલી હડતાલોને દાબી દે છે, પણ બીજે દીવસે એક્ટીવ લાગ (active) સંતૃપ્ત થતાં હડતાલ ચાલુ થાય છે, એમ માંદગી લંબાય છે. હવે શરીરમાં વિચાર શક્તિના આ બે લાગ ઉપરાંત બે ખરે રાજ્યકર્તા આત્મા છે, તેની આત્મિક શક્તિ રાત અને દીવસ તન્દુરસ્તી જ આપવાનું કામ કરે છે, જેથી એ શક્તિની અથકામણને લીધે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે કુદરતી નિયમ તન્દુરસ્તીમાં જળવવા લેઈએ, તથા અરૂચીકર પદાર્થોનો ઉપયોગ થતો દુર કરવો લેઈએ. આપણે કહીએ છીએ કે “ પવનમાં જવાથી પવન લાગી સરદી થઈ ” એ તદ્દન લુલ્લસેલું છે, તેમ થતું જ નથી. પવનમાં જવું અને પવન લાગવો એ તો એક સંલેગ બન્યો, તેથી કાંઈ દુઃખ થતું નથી, પણ તેમારા શરીરનો બાંધો, ચાલુ તન્દુરસ્તીના નિયમો નહીં જળવવાથી નબળો પડેલો હોવાથી સરદી ખમવાની તેમારા શરીરની તાકાત કમતી થઈ જવાથી, તે સરદીને દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાનો માર્ગ મળ્યો. જો શરીરનો બાંધો તન્દુરસ્ત હોત, અને તેમાં સરદી ખમવાની શક્તિ હોત તો, સરદી કદી લાગતેજ નહીં. એ પ્રમાણે મુખ્ય આધાર માનવીના બાંધાના ખમતરપણાં (Susceptibility) ઉપર છે, વળી તેને વિચાર શક્તિથી જીન્દગી મળે છે, જેથી સારાં કે નરસાં પરિણામ લેખે, તન્દુરસ્તી કે માંદગી થાય છે. માનવીની ઓલાદ દીન પર દીન નબળી પડતી જાય છે, કારણ કે સદી દર સદી ઉતરી આવતી ઓલાદો, પોતાના વિચારોનો કાબુ છોડતી આવી છે, અને તેમાં મુખ્ય પ્રીકરના વિચારે માનવીની ઓલાદનું સત્યાનાશ વાળી નાખ્યું છે, માટે એ માટે થોડું વિવેચન આ જગ્યાએ અનુકૂળ થઈ પડશે. પ્રીકર ચિંતાના વિચારો મરકીરૂપ (epidemic) છે, જેનો ચેપ એક બીજને લાગતાં સંખ્યાબંધ લોકો તેનો લોગ થાય છે. મારા અભ્યાસ અને ખંતનાં વરસોમાં મરકીરૂપ જોર પ્રબળ હતું, અને તેથી પુરવાર થયલું મેં નજરે

સારવાર વખતે અને મોટે ભાગે તાવની માંદગીમાં તાવ એકદમ ઉતરી જઈ, પરસેવો પડી શરીર ઘણું થંડું થઈ જાય છે, અને તેવા વખતમાં ઘણીક વખતે ન ધારેલું ગંભીર પરીણામ બને છે. દરેક દરદ પોતાની અસર (Progress) સંપૂર્ણ કર્યા વગર નાબુદ થતું નથી. કાઇસીસ એ દરદનો ગંભીર અને કટોકટનો વખત છે, કે જ્યારે તે એકદમ જોસ કરી એકદમ નરમ પડી જાય છે. તાવની માંદગીમાં ઘણીક વખત દરદીનો સાતમો, ચૌદમો અને એકવીસમો દીવસ ભારે જાય છે, અને દરદી ઘણો ગભરાય છે. એ વખતે શરીર માંહેલાં જૂઠાં જૂઠાં ચૈતન્યો, કે જેઓની ગતી બંધ થવાથી દરદ થાય છે, તે ચૈતન્યો એકાએક ઉશકેરાઈ, વ્યાધીને હાંકી કાઢે છે. આ એકદમ ફેરફારનાં પરીણામ વખતે જે હાલત થાય છે, તેને કાઇસીસ કહે છે. એ વખતે હીલરે સાવચેતી રાખી જીવનશક્તિનો મજબૂત પ્રવાહ શરીરમાં દોડતો કરવાની જરૂર છે.

A favourable crisis is attended by sudden re-establishment of the secretions and excretions. In the light of the knowledge of the effect of vital energy it is easy for us to understand that the checking of the secretions and excretions, which is a prominent symptom of internal disorder, is due to the interruption of the vital current in its circuit. A removal of this interruption and a re-establishment of the current by the addition of nervous energy sets again in motion the glandular processes of excretion and secretion. At the establishment of the crisis the skin especially becomes bathed in perspiration and convalescence immediately follows.

મેન્ટલ હીલીંગમાં પહેલેથીજ જીવનશક્તિના પ્રવાહને દોડાવીને, દરેક રંગો (Nerves) મારફતે ચૈતન્ય (Vital energy) ફરતું રાખ્યાથી, કાઇસીસ જવલેજ થાય છે. કારણકે મનનો પ્રવાહ (Mind intelligence of the Healer) જ્ઞાન-તંતુઓ (Nerves) મારફતે, હાથના પાસીસ વડે અથવા તો

સુનાં અને તાકાત વગરનાં થઈ જાય છે. લોહીનો જોશ વધારે થવાથી, અથવા હૃદય પર વધારે દબાણ થવાથી ગંભીર પરિણામો નીપજે છે. માથાં તરફ લોહી વધારે ચઢી જવાથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે, હમ બંધ થઈ જાય છે, અને ફીકર-માંથી મોકળા થવા છતાં લોહીના અસાધારણપણાથી વિચારે ગુંચવાયલા રહે છે, હાથ પગ કંપે છે, બેસુદ્ધિ અને ચક્કર આવે છે, મનાયુઓ (muscles) ઢીલા થઈ જાય છે, શરીરના બીજા અવયવોની ગતિ બંધ પડે છે, અને એવી રીતે નાના અથવા મોટા પ્રમાણની ધાસ્તી પ્રમાણેની ખરાબી, માનવીના શરીરમાં થાય છે, ધાસ્તીથી નીપજેલાં મરણો, પાકી ગયલા બાલો, ખેંચાઈ ગયલી જખાંઓ, ચશકી ગયલાં લેન્ગંઓ, અકડી ગયલા અવયવોના દાખલા હજારો છે, બલકે એ જગ જાહેર સમ્બાઈ છે, તો વિચારો કે માનવીમાં જ્યારે ધાસ્તીથી આટલો બધો ફેરફાર થાય છે, તો માનવીની ઓલાદ કે જે હજારો વરસથી એક પછી એક એવી ધાસ્તીઓમાંથી પસાર થઈ આજે તદ્દન નાતવાન બનતી જાય એ સંભવીત છે. વંશપરંપરા ચાલતા આવેલા રીવાજો, વહેમો, ધાસ્તીઓ અને ધાસ્તીભર્યા શિક્ષણોથી માનવીની ઓલાદ શું એ પ્રમાણે પોતાનું અસલી ખમીર ખોઈ દઈ હીચકારી, દરદી અને નાતવાન બને તેમાં શક જેવું શું છે? માળાપો વિચારો કે તમારા નાનાં બાળકોને કેળવણી આપતાં બાઉરે ! ને હાઉરે ! કરીને જે ખૂંટીક દેખાડો છો, તે લાભ કરવાને બદલે તમારાં બચ્ચાં-ઓની વખત કવખતની ધાસ્તીથી નુકસાનકારક છે. દેખ-છતી રીતે વખતે તમને તેઓનું નુકસાન, માંહેલા બીતરના ભાગોમાં થયલું હોવાથી જણાશે નહીં, પણ મોટપણમાં તે નુકસાન મોટું રૂપ પકડી કોઈ જાતનાં દરદો, કોઈ જાતની ખાંપણો, હીચકારાપણું, અને નાકૌવતી પ્રગટ કરે છે. વિદ્વાનો હવે કબુલ કરે છે, કે ઓલાદ દર ઓલાદ ઉતરી આવેલી ફીકર ચિંતાઓએ માનવીની ઓલાદને કમજોર બનાવી નાંખી છે, પણ તે ઉપરાંત તેઓની રીતિ નિતીનો પણ નાશ કર્યો છે. ફીકર અને ધાસ્તીએ માનવીના

દરમ્યાન બોલવો. એમ કરવામાં ઘણું ફાયદો છે, કારણકે દર-
દીનું તેમજ હીલરનું (Healer) ધ્યાન તેજ બાબત ઉપર એકાગ્ર
રહે છે, તેમજ અવાજનાં આંદોલનો, શરીરના બુદ્ધિ (Emo-
tional intelligence) મારફતે પોતાની ધુનણી દરદીમાં દાખલ
કરે છે. જે મારફતે પણ તેના શરીરનું ચૈતન્ય ઉશ્કેરાય છે,
તેમ તત્ત્વવિદ્યા પ્રમાણે એક ચોક્કસ બોલને, ચોક્કસ અનુસરતાજ
વખતે, ચોક્કસ બુદ્ધિઓ અને ક્રિયાથી બોલવામાં આવવાથી,
તેની જૂઠી જૂઠી અદ્ભૂત અસર થાય છે. માટે દરેક દરદ વખતે,
જેમકે તાવ ઉતારવા માટે ઠંડક, ઠંડક (Cold, Cold); બીજાં
દરદોમાં સાફ થાવ, તંદુરસ્ત બનો (Good-good, healthy-
healthy) એવા ટૂંકા પણ દરદને અનુસાર (Appropriate)
વાક્યો મારફતે આજ્ઞા (Command) કરવી. શરીરને વ્યાધિ
ઉત્પન્ન કરનાર ચૈતન્ય ઘણા હલકા પ્રકારનું હોવાથી, ઉંચા પ્રકાર-
ના વિચારના ચૈતન્યને તાબે થઈ નાશ પામે છે.

તાવ (Fever)—તાવની દરેક બીમારીમાં પણ ચીત્ર
નવમામાં દેખાડેલા હેડ પાસીસ (Head-passes) કરવા
પણ તે વખતે ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે મજબૂત
ઠંડકનો વિચાર કરવો. તાવમાં બેશુદ્ધી અને સન્નેપાત
(Delirium) હોય તો થોડા લોંગ પાસીસ (Long passes)
તથા ખરડાની કરોડ (Spine) ઉપર ઉતરતા થોડા પાસીસ
ચીત્ર ૮માં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવા. જે હૃદય ઘણું નેપામાં
ચાલતું હોય, તો છાતી ઉપર (Heart) જમણા હાથ મૂકી મનો-
વાસનાથી “ નોર્મલ થાવ (Normal) ચાને કુદરતી ધીમી
ઝડપે ચાલો.” એવા વિચારનો મજબૂત પ્રવાહ છોડવો, જેથી
ધબકારા નરમ પડશે, અને તાવ જતો રહેશે. કેટલીક વખતે
ટ્રીટમેન્ટ આપતાંજ સાધારણ તાવ જતો રહે છે, અને ફરીથી
આવતોજ નથી, અને કેટલીક વખતે ટ્રીટમેન્ટ. દરમ્યાન તાવ
એક કે અરધી ડીગ્રી વધારે થઈ કાઠસીસ થાય છે, ને પછી પર-
સેવો થઈ એકદમ ઉતરી જાય છે. હૃદય (Heart) ઘણુંજ તેજ
અવયવ છે, જેથી તેને ધીમું ચાલવા માટે, ઘણીજ શાંત રીતે, જેમ

તમે દુઃખ દરદથી નીરાળા રહેશો. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

“ ફીકર સખકુ ખા ગઈ, ફીકર સખકા પીર
ફીકર કી જો ફાકી કરે, વો કહેલાય સૂરખીર ”

એ પ્રમાણે જગતમાં એક જ સર્વ શક્તિમાન શક્તિ, ફોર્સ (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરીરની જગતમાં પણ એ જ શક્તિ છે, તેને બીજાં નામથી આપણે આત્મિકશક્તિ તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ આત્મિકશક્તિ, વિચારશક્તિના બંધારણમાં છે, અને વિચારશક્તિની તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશક્તિ મારફતે જ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસ્તી આત્મિક શક્તિને વાપરી શક્યે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજાવી શક્યે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્ય અને શરીરની આત્મિક શક્તિ એ બન્ને એકજ છે, તો જે શક્તિ એકને વાપરી શકે, તેજ શક્તિ બીજાને પણ વપરાસમાં લઈ શકે, ચાને વિચારશક્તિ જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્મિકશક્તિને વાપરી શકે છે, તો તેજ વિચારશક્તિ જગતના ચૈતન્યને પણ તેવી જ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપરી શકે ખરી. અગાઉના પ્રકરણોમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાત્મા (Infinite) સુધી એક જ શક્તિ ફોર્સ (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે ફોર્સ અથવા શક્તિને માનવી વિચારશક્તિથી આકર્ષી, દરેક સંસારી, વહેવારીક, અને આત્મિક પરિણામો નીપજાવી શકે છે.

એ પ્રમાણે વિચારશક્તિની (the thought force) વિદ્યા સર્વોપરિ છે એમ કહો તો તે કાંઈ જોડું નથી. કેમ કે:—

“ Mind is now known to be a power, a real force—and you must first sink this truth right into your mind, that is; that Mind is a real force.

છાતીને લગતાં દરદો (Heart troubles)—છાતીનાં દરદો જેવાં કે હૃદયને લગતાં, તથા ફેફસાં અને શ્વાસની નળીને લગતાં હરેક પ્રકારનાં દરદોઉપર મેન્ટલ હીલીંગની ટ્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ ચાલુ રાખવે તેનો ફાયદો માલમ પડે છે, જે કે થોડો ફાયદો તુરત માલમ પડશે, પણ દુઃખને નાબુદ કરવા માટે ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ આપવાની જરૂર છે. દરેક દુઃખાવો છાતીમાં જે લાગ ઉપર થતો હોય તે લાગ ઉપર જમણો હાથ મૂકી મજબૂત ઈચ્છા શક્તિનો (Will-power) પ્રવાહ મનોવાસનાથી (Mental current) કરવો, અને તે વખતે વિચાર (Good, good and healthy) તંદુરસ્તીનેજ એકાગ્ર કરવો. ધબકારા વધારે થતા હોય તો છાતીઉપર જમણો હાથ મૂકી ફક્ત શાંતી-શાંતી (Slow, slow and healthy) એજ વિચાર દસ મીનીટ કરવાથી, ધબકારા ઓછા થશે. હૈયું શરીરના કેઈપણુ લાગ કરતાં મોટા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ (Vital intelligence) રાખે છે, તથા પોતે ઘણુંજ તેજ હોવાથી, આપણી દરેક આજ્ઞા ઘણી સહેલાઈથી માન્ય કરે છે, યાને સંજેશચનની (Suggestions) ઘણી ઝડપી અસર થાય છે. હૃદયને ઘણુંજ ધીમેથી ટેપીંગ (Tapping) મસાજ કરવાથી, તે પોતાની ઝડપ વધારે છે, અને તેવે વખતે તંદુરસ્તીનું સંજેશચન કરવું સારું છે. ઉંચી જગ્યાઉપર ચઢતાં છાતી ભરાઈ આવે છે, તે વખતે છાતી-ઉપર એવી રીતથી જે ચાર વખત ટેપીંગ (Tapping) કરવાથી, વધારે સહેલાઈથી શ્વાસ ચાલે છે, ને ઉંચી જગ્યાઓ ઉપર થાક્યા વગર ચઢી શકાય છે. છાતીઉપર જમણો હાથ મૂકી તંદુરસ્તીનો વિચાર (Good, good and healthy) કરવાથી, તેની ઘણી ચમત્કારીક અસર થાય છે. હૃદયઉપર જમણો હાથ મૂકી, તે મૂકેલા હાથ ઉપર ડાબા હાથે ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવાથી (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) હૃદયની ગતિ ઘણી પ્રબળ કરી શકાય છે, તથા તે માંહેલી અશક્તિ દૂર કરી મજબૂત કરી શકાય છે.

(... એતવાણી:—“હૃદય અને છાતી તરફથી માથા તરફ ચઢતા પાસીસ કદીપણુ કરવા નહીં, કારણકે તેથી માથા

તમે હુઝ દરદથી નીરાળા રહેશો. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

“ ફીકર સખકુ ખા ગધ, ફીકર સખકા પીર
ફીકર ફી જો ફાફી કરે, વો કહલાય સૂરખીર ”

એ પ્રમાણે જગતમાં એક જ સર્વ શક્તિમાન શક્તિ, ફોર્સ (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરીરની જગતમાં પણ એ જ શક્તિ છે, તેને ખીજાં નામથી આપણે આત્મિકશક્તિ તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ આત્મિકશક્તિ, વિચારશક્તિના બંધારણમાં છે, અને વિચારશક્તિની તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશક્તિ મારફતે જ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસ્તી આત્મિક શક્તિને વાપરી શક્યે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજવી શક્યે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શક્તિમાન ચૈતન્ય અને શરીરની આત્મિક શક્તિ એ બન્ને એકજ છે, તો જે શક્તિ એકને વાપરી શકે, તેજ શક્તિ ખીજાને પણ વપરાસમાં લઈ શકે, યાને વિચારશક્તિ જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્મિકશક્તિને વાપરી શકે છે, તો તેજ વિચારશક્તિ જગતના ચૈતન્યને પણ તેવી જ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપરી શકે ખરી. અગાઉના પ્રકરણોમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાત્મા (Infinite) સુધી એક જ શક્તિ ફોર્સ (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે ફોર્સ અથવા શક્તિને માનવી વિચારશક્તિથી આકર્ષી, દરેક સંસારી, વહેવારીક, અને આત્મિક પરિણામો નીપજવી શકે છે.

એ પ્રમાણે વિચારશક્તિની (the thought force) વિદ્યા સર્વોપરિ છે એમ કહો તો તે કાંઈ ખોટું નથી. કેમ કે:—

“ Mind is now known to be a power, a real force—and you must first sink this truth right into your mind, that is; that Mind is a real force.

(treatment) આપવી તથા લોહીના ફેરવાને રેગ્યુલર કરવો. સાધારણ માથાનો દુઃખાવો જલદીથી સાજો થાય છે, પણ ઘણું જીનો ન્યુરેલજીયા, ચાલું ટ્રીટમેન્ટ એક માસ આપવાથી હિમેશનો સીકળી જાય છે. એ દરદમાં પાચનશક્તિના બગાડથી લોહી ઘણું જોસમાં ચાલે છે, તથા હૃદય (Heart) ઘણું જોસમાં ચાલવાથી ધપકારા વધારે થાય છે, માટે તે શાંત કરવાને હૃદયને પણ ટ્રીટમેન્ટ આપવાની જરૂર છે. માથા પરનું લોહી લોંગ પાસીસ મારફતે પગ તરફ દોડાવવાથી ઘણું મોટો ફાયદો જણાશે. વળી દુઃખોનો નાશ કરનારું અને વેદના કમતી કરનારું જ્ઞાનતંતુનું મથક (Nerve centre) કાનની પછવાડે ટેકરાના જેવું છે, તેને વાઈટેટીવનેસ (Vitaliveness) કહે છે, તે જગ્યાને દરેક ટ્રીટમેન્ટ વખતે આંગળાંઓથી મસાજ કરવી યાને ચોળવી, તથા આંગળાંના ફ્રીકશનથી ઉશકેરવી, જેથી દરદીના શરીરમાં નવું જોમ, નવું ચૈતન્ય વ્યાપી રહેશે. દાંતનો દુઃખાવો તથા બીજા હરેક જાતના દુઃખાવાઓ શરીરમાં પહેલો હોજરીનો બગાડો થવાથી દરેક વ્યાધી ભીતરમાં અમુક જગ્યાઓએ થાય છે, તેનું કારણ લોહીની ઝડપ, લોહીનું તત્વ, લોહીમાંહે વસ્તુ ચૈતન્ય જીવનશક્તિ (Vital force) વીગેરે અનિયમીત થવાથીજ થાય છે. મોટે મૂખ્ય ટ્રીટમેન્ટ લોહીનો ફેલાવો બરાબર કરવાને લોંગ પાસીસ (Long passes) ઘણાજ ઉપયોગી છે, તેમજ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) મારફતે લોહી માંહે ઓક્સીજન (Oxygen) નું તત્વ પ્રવેશ થવાથી જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય (Vital energy) વધારી શકાય છે, અને હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ, તેમજ પ્રકરણ છઠામાં લખેલો સર્વોપયોગી તંદુરસ્તી જાળવવાનો ઇલાજ ચાલુ કરવાથી ગમે તે જાતનો રોગ, પછી તે જ્ઞાનતંતુને લગતો હોય, યાતો અવયવોને લગતો હોય, તે દરેક દૂર થઈ જાય છે. દરેક દરદ નાબુદ થવાને પોતાને અનુસરતો વખત અને વીલંબ લે છે, કોઈ દરદ તેજ ઘડી નાબુદ થાય છે, તો કોઈ પાંચ પચીસ દીવસ મહેનત કરાવે છે. અંત અને વિશ્વાસ રાખી આ સત્ય અને તદ્દન કુદરતી રીઠીઓ વાપરવે દરેક જાતના દુઃખાવાઓ સારા થઈ

પ્રકરણ ૪ થું.

COMPARATIVE FINENESS OF HEALING ELEMENTS.

દુઃખ દરદ સાળં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી.

“ It should be remembered that man occupies the highest scale of refinement in the realms of visible being consequently the elements which best administer to him must be refined.”

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે છેક અનંતથી (Infinite) તે પદાર્થ રૂપ સુધી, અનુક્રમે ચઢતાં તથા ઉતરતાં, ભેદ શક્યા છીએ કે, ફક્ત એક જ ભતતું બળ અથવા શક્તિ (force) દરેક ચિત્તેમાં ચૈતન્ય આપે છે. તેમ જ માનવીની શારીરિક જગતમાં પણ તે જ શક્તિ, વિચાર શક્તિની મારફતથી કામ કરે છે, જેથી દરદો તથા તન્દુરસ્તી ઉત્પન્ન થાય છે, એ પ્રમાણે આપણે હવે ફક્ત એ જ શક્તિની ઉપર સર્વ આધાર રાખતા હોવાથી દરદો સાળં કરવામાં, નસીબને આગળ વધારવામાં, ધારેલી ઇચ્છાઓને પાર પાડવામાં, દુનિઆમાં આગળ વધવાને, દરેક અરુચીને વ્યાધિનો નાશ કરવાને, તથા ચઢતી કળાએ પુગવાને માટે ફક્ત આ શોધી કાઢેલી ફોર્સ શક્તિ (the force=intelligence) આપણને વાપરવાની જરૂર છે. (ભુવો ચિત્ર ૨ ભુ.) એ શક્તિ શું છે, ક્યાંથી આવી, કેમ આવી, શું શું કરે છે, અનંત પરમાત્મામાંથી તે જડ પદાર્થ સુધીમાં તે કેવી રીતે ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તથા નજરે ભેવામાં આવતી કુદરતની બીજી નાની શક્તિઓ કેવી રીતે આ શક્તિપર આધાર રાખે છે, એ શક્તિ સાથે વિચારશક્તિને કેવો સંબંધ છે, અને તે ઉપરાંત બીજાં અનેક કારણો આપણે આગળ ખુલાસાવાર અનુક્રમે

ઝાડાની કબજીયાત અને કોઈપણ જાતનાં અંદરનાં દરદ થવાની શરૂઆતની અગમચેતી છે. ડાહ્યો તેજ કે જે એ અગમચેતી સમજી લઈ તુરત તેનો ઉપાય કરે છે, નહીંતો પછી એ દુઃખ વધી જઈ કોમ્પ્લીકેટેડ થઈ જઈ ડીસ્પેપ્સીયા (Dyspepsia) યાને અજીર્ણનું દરદ થાય છે, જેથી માનવી ઘણો દુઃખી અને હેરાન થાય છે. ઝાડાની કબજીયાત ઘણાંક દુઃખોનો મૂળ પાયો છે, માટે દરેક દરદીને પહેલે પેટની (Stomach treatment) ટ્રીટમેન્ટ આપવી, તથા પ્રકરણ દહામાં દર્શાવેલી ઝાડાની કબજીયાત નાબુદ કરનારી એકસરસાઈઝ જરૂર હીવસમાં બે વખત કરવા ફરમાવવું. કલેજું કેટલીક વખત મંદ થઈ જઈ ભારે તેમજ સખ્ત થાય છે; વળી તેમાં સોજો ચઢે છે, ખેંચાય છે અને આગળ વધતાં પાકીને ભયંકર રૂપ લે છે. જો પહેલેથીજ એ અવયવ સંભાળ્યું હોય, તો માનવી સારી તંદુરસ્તી જાળવી શકે છે. કલેજું એક ઘણું હીડીલું અવયવ છે, જેથી કબજીયાતની વખતે તે ઘણીજ મંદ હાલતમાં ચાલે છે, તેવી વખતે તેને નીડીંગ મસાજ (Kneading Massage) મારફતે ખૂબ મસજ્યા પછી, હાથના પાસીસ કરીને અથવા તો હાથ મૂકીને, ઘણોજ મજબૂત ઈચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ એ અવયવ ઉપર છોડવો, તથા મનોવાસનાથી (Mentally) સૂચના કરવી કે, કલેજું માંહેલું બીલ (Bile) નાના આંતરડામાં (Doudernum) પડે, કે જેથી કબજીયાત રહે નહીં, અને સાફ ઝાડો થાય. માનવી જો દરરોજ ચોક્કસ ટાઈમેજ એક અથવા બે ઝાડા આવવાનું મેન્ટલ સંજેશન અથવા ઓટો સંજેશન (Auto suggestion) પોતાને દરરોજ કર્યા કરે, તો એક માસની ટુંક મુદતમાં તેને ધારેલે વખતેજ રોજ ઝાડો આવવાની ખુદરતીજ ટેવ પડશે. રાતનો ખોરાક ખાધા પછી સુક્કાં અંજીર અથવા સુક્કાં અંજીરને પાણીમાં મીકસ કરી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કલેજીનાં શરૂઆતનાં દરદોપર તથા સોજાપર આ ટ્રીટમેન્ટ ઘણી અસરકારક છે, પણ લીત્તરમાં દુઃખ જો ઘણુંજ વધી ગયું હોય તો ઓપરેશન કરવાની ફરજ પડે છે. મેન્ટલ હીડીંગની વિદ્યા દવાઓ અને અર્કો સામે વાંધો કાઢી શકશે, પણ વહાડકાપની (Surgery) વિદ્યા સામે તેની પૂરતી દીલસોજી

જડ પદાર્થ દવાઓથી તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ શક્તિથી દરદો સાબં થાય છે. એ સર્વ વિદ્યાઓ શ્રેષ્ઠ છે, તેમાં દવા-દાડની વિદ્યા પુષ્કળ આગળ વધી છે, પણ દરેક ચીજની બે બાબુ છે તે બન્ને તપાસવી જરૂર છે, માટે દરેક માટે બુદ્ધ બુદ્ધ વિવેચન કરીશું.

દવા દાડ તથા વૈદક વિદ્યા (Medical Science).
મારે કોઈ પણ વિદ્યાની તરફેણ અથવા વિરુદ્ધમાં કાંઈ પણ બોલવું નથી તે છતાં બે કાંઈ શબ્દ બે શબ્દ જરૂરીયાત જગે વાપરવામાં આવે તો, તે માટે સુજન વાંચક દરશુજર કરશે એવી આશા છે તથા એકમતીથી દોરવાઈ ન જતાં સત્યાઈની સાહુદતો (facts) પર અનુમાન કરી ખરો તોલ કરશે. મેડીકલ સાયન્સ (Medical Science) માટે એ વિદ્યાનાં મહાન અભ્યાસીઓ, લંડન, ફ્રાંસ, જરમન, અમેરીકન મેડીકલ કોલે-જેના વિદ્વાન પ્રેસીડન્ટો અને પ્રોફેસરો, એ વિદ્યાની અસં-પૂર્ણતા માટે ખુલ્લું જાહેર કરે છે. વખતે એ વિદ્યાના અભ્યા-સીઓ અને ડૉક્ટરોને ગળે આ વાત નહીં ઉતરે તો મારી એટલી જ ભલામણ છે, કે એ કાંઈ માફ મત નથી, પણ તમા-રા જ પ્રોફેસરો એમ કહે છે, માટે નીચલાં તેઓનાં મતો તેઓનાં જ શબ્દોમાં ટાંક્યા છે, તે વાંચી તેની સત્યાઈ માટે બુસતેબે કરી લેવી.

Dr. Evans, fellow of The Royal College, London, says :—"The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to command its Confidence."

Dr. Range, F. R. S. C., London, says :—"How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without medicine than with it."

and movements) અને સૂચનાઓની અદ્ભૂત અસર થાય છે, કારણ કે તેણે મેળવેલી શક્તિ તેના શરીરમાં એટલી બધી તો ઉભરાય છે, કે ફક્ત જરાક પણ વિચારનો પ્રવાહ મળતાંજ તે આખા શરીરમાંથી ખુદાર પડી, ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરે છે. એનું સત્ય આત્મ જ્ઞાનીઓ તેમજ એ વિદ્યાની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરનારાઓ ઘણી સહેલાઈથી જાણી શકે છે.

છાતીના દરદો (Chest diseases)—છાતીનાં હરેક ભાતનાં દરદો મેન્ટલ હીલીંગથી સાજાં થઈ શકે છે. હુમારા ઉસતાદ ડોક્ટર પોલ એકવરડસે ઘણાં દરદો છાતી તેમજ હૃદય અને ફેફસાંને લગતાં ઘણી આસાનીથી સાજાં કર્યાં છે. છાતીની સાંધારણ ટ્રીટમેન્ટ આપવા માટે, દરદીને ઉભો રાખી હીલરે (Healer) પોતે પાંચ છ કદમ દૂર સામા ઉભા રહેવું, અને પછી એકદમ નજદીક આવી બે ચાર ઝડપી પાસીસ છાતી ઉપર કરવા, તથા આંગળાંના છેડા છાતીના જૂદા જૂદા ભાગઉપર મુકી તંદુરસ્તીનો (Good and healthy) મક્કમ વિચાર છોડવો. શ્વાસ બે સારો નહીં ચાલતો હોય તો, બે ચાર ઉતરતા પાસીસ કરવાથી શ્વાસ ખૂલ્લો ચાલશે... વળી છાતી ઉપર થીમા ટેપીંગ મસાજ (Tapping massage) પણ કરવા; એ પ્રમાણે આખી ટ્રીટમેન્ટ ૩૦ મીનીટ સુધી દરરોજ કરવાથી દસ બાર દીવસમાં ઘણો મોટો ફાયદો મેલમ પડી અંદરનું દુઃખ પણ સારૂ થઈ શકે છે. બે છાતી ઉપરથી લોહી પડતું હોય, તો તે પણ હાથ મૂકી લોહી બંધ થઈ જવાનો વિચાર કરી સંજેશન કરવામાં આવે છે તો લોહી પડતું બંધ થાય છે. એજ પ્રમાણે શ્વાસ લોહી કે બીજી પ્રવાહીઓને, જેવી સૂચના કરવામાં આવે તેવી રીતે તાબે રાખી, તે જગ્યાપરની નર્વઝ (Nerves) મારફતે, તથા તે નર્વઝોથી તેને લગતાં અવયવો (Organ) ઉપર પણ આસાનીથી અસર કરી શકાય છે. દરેક નર્વમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) જીવનશક્તિ (Life energy) તરીકે ફરે છે, અને દરેક અવયવોમાં નર્વઝ (Nerves) તો છેજ, તો નર્વઝ યાને જ્ઞાનતંતુઓ પર અસર થવે, તેને લગતાં અવયવ ઉપર પણ અસર થવીજ જોઈએ, એ સત્ય છે.

Prof. A. H. Stevens, M. D.

„ Barker.

„ E. R. Peasbe, M. D.

„ St. John, M. D.

તથા એવા બીજા ઘણાક વિદ્વાનો પોતાનાં લાખણોમાં ઘણીક વખતે, ઘણી જ સખત લાખામાં, દાખલા દલીલો સાથે એ વિદ્યાની નિષ્ફલતા તથા અચોક્કસપણા માટે લંબાણથી વિવેચન કરી ગયા છે, પણ તે લખવાને અહિંઆ પુરતી જગ્યા નથી. એ વિદ્યામાં જડ પદાર્થો, ખનીજ પદાર્થો, તથા દરેક રસાયણ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, કે જેઓની મુખ્ય ત્રણ જાતની અસરો હોય છે, (sedative, anesthetic and purgative), કે જે મારફતે ડોક્ટરો, દરદીને ઝાડા મારફતે તથા ઓઢાવી, ફેરફાર ઉત્પન્ન કરી સાને કરે છે, કે જેમ થવાથી પીધેલી દવા, તથા શરીરમાં અડચણ કરતી અરૂચિ એ સર્વ તે સાથે નિકળી જવાથી આરામ થાય છે, પણ તેની મુખ્ય ફેત્તેહ દરદનું કારણ પારખવામાં જ (diagnosis) સમાયેલી છે. જે દરદનું કારણ ખરાખર જાણવા પછીથી જે કાંઈ દવા તે કારણ દૂર કરવાને માટે આપવામાં આવે છે, તે તુરત કારગત લાગી શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર કરી ગરમી શરદી ઉત્પન્ન કરી, ઝાડો કે ઉલટી લાવી, અથવા બીજે રસ્તે તે કારણને દૂર કરે છે. જેથી દરદી તુરત સાને થઈ જાય છે, પણ જે દરદનું કારણ જાણવામાં (diagnosing) ગફલતી અથવા ભુલ થાય છે, તો જે દવા આપવામાં આવે છે તે કારગત લાગવાને બદલે ઘણા અવગુણ કરે છે, વળી દરેક દવાની કાળી અને ધોળી ખાણ છે, (effect and counter effect) જેથી એક ચીજ અને એક જાતની ગતિને શાંત કરતાં, તે બીજામાં બીજી અરૂચિ અથવા વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ વિદ્યાનો ખડુ પ્રસાર છે, અને ઘણી આગળ વધેલી છતાં તે અધૂરી અને અચોક્કસ છે, એમ ઉપલા વિદ્વાનો

કપડાંનો કટકો મૂકી, આ પ્રકરણમાં પાછળ દર્શાવેલી મ્હોંથી ગરમ કુંક (Hot insufflation) ચાલુ રાખી ૩૦ મીનીટ મારવી, અને પછી છાતી ઉપર હાથ મૂકી શાંતપણે વિચારનું આકર્ષણ (Mental force) ફેફસાંમાં મૂકવું, જેથી શ્વાસ ઘણો સારી રીતે ચાલશે તથા સોજાં તે જગ્યામાં પ્રવેશ થયેલી ગરમી તથા ચૈતન્ય મારફતે ઉતરી જશે. આ દરદ વખતે આ ઉપાય ઘણો કીમતી છે. લોહીના ફેલાવાને બરાબર કરી શરીરના નીચલા ભાગ તરફ લઈ જવો. ચાને ફેફસાં ઉપરથી લોહીનો ભાર ઓછો કરવો, જે માટે લોંગ પાસીસ ઘણા અકસીર છે. દરદનું ભેર વધારે હોય તો ટ્રીટમેન્ટ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવી, તથા તંદુરસ્તી (Hygiene) ને સુખશાંતીને લગતા દરેક ઉપાય લેવા.

આવાં દરદો વખતે મેન્ટલ હીલરને ચાલુ પાસીસ લાંબો વખત સુધી કરવા પડે છે, તેમજ ચાલુ ગરમ કુંક પણ વાપરવી પડે છે, તેટલા માટે મેન્ટલ હીલરે શ્વાસ કીયા કે જે પ્રકરણ ૭ માં દર્શાવી છે, તેનો પહેલો અભ્યાસ કરવોજ નોંધવો, તથા ચાલુ ટેવ પાડવી નોંધવો, તોજ તે દરદ સાબં કરવાને શક્તિવાન થશે.

લકવો, સાયટીકા, દરેક પ્રકારનો સંધીવા વીગેરે દરદો પણ સાબં થઈ શકે છે. એ દરદોમાં ખાસ ધ્યાન ગુરદાને નીડીંગ મસાજ (Kneading massage) મારફતે ચોળવા તથા બરડાની કરોડને (Spinal cord) પણ ખૂબ ચોળવી, ગરમ કપડું મૂકી ગરમ કુંક મારવી, તથા ચાલુ ધીમા ધીમા પાસીસ માંથાના હેઠલા ભાગ ઉપરથી ઉતરતા બરડાની કરોડ ઉપર કરવા, તેમજ પેટની દુંટી (Navel) ઉપર ગરમ પુંક મારવી, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ ચાને જીવનશક્તિ શરીરમાં ફેરવનારી રગો (Nerves) બરડાની કરોડમાં બેશુમાર હોવાથી, તેઓની મંદ ગતિને ઉશ્કેરવાથી એ દરદો સાબં થાય છે. ખોરાક ઉપર પૂષ્કળ ધ્યાન આપવું, સુજેલા ભાગો ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરી લોહીને વીખેરી નાંખવું, ઝાડાની કબજીયાત દૂર કરવા ઇલાજ ફરમાવવો. એ દરદોમાં યુરીક આસીડ (Uric acid) જે જગ્યા ઉપરની નર્વમાં અંટકી રહ્યું હોય તે જગ્યા ઉપર ગરમ કુંક મારવી તથા

સાનું કરવામાં આવે છે. કુદરતી ગતિ પ્રમાણે ગરમી ગરમી-
ને પાછી વાળે છે. (Heat repels heat). જેઓ ગરમી
શરદી અને પ્રમાણુઓ (Atoms) ને લગતા કાયદા જાણે
છે, તેઓ એ માટેની ખાત્રી કબૂલી શકે છે, અને તે પ્રમાણે
તપાસતાં માલમ પડ્યું છે કે, જડપદાર્થો અને તેજાળી દવાઓ
અને રસાયણો દવા તરીકે આપવા કરતાં હોમીયોપેથીકની દવા
વધારે સુક્ષ્મ કાયદાઓ પર અને અસરકારીક રીતે દરદો સાનું
કરવાની પુરવાર થઈ છે, છતાં એ વિદ્યા પણ વૈદકવિદ્યા
જેટલી જ અધુરી લેખાય છે.

વિજળીક બળથી દરદો સાનું કરવાની વિદ્યા
(Electric Therapeutics). વિજળીક બળથી સાનું થતાં
દરદો, ઘણું કરીને પાછાં ઉભરી નીકળે છે, ને કે તેમાં પણ
સુક્ષ્મ શક્તિ મારફતે દરદ સાનું કરવામાં આવે છે, તો પણ
તે સુક્ષ્મ શક્તિ જડ અને પ્રવાહી પદાર્થોમાંથી ખેંચેલી હોય
છે, એક દરદમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં વિજળીક બળ વાપરી તેને
થોડો વખત સાનું કરવામાં આવે છે, પણ જ્યારે તે દરદ
એક અથવા બીજા કારણથી પાછું થાય છે, ત્યારે વિજળીક
બળ વધારીને બેવડું વાપરવાથી જ આરામ મળે છે, વિજળીક
અસર ફક્ત જીવન ચૈતન્યને જ ઉશ્કેરે છે.

ક્રોમોપેથી (Chromopathy) યાને સુરજની રોશની
વાટે જુદી જુદી જાતના રંગો શરીરમાં પેવસ કરી દરદો
સાનું કરવામાં આવે છે. એ વિદ્યા ઉપલી બધી વિદ્યા કરતાં
વધારે કુદરતી અને સુક્ષ્મ છે. ગમે તેવું એક દરદ કે વધારે
દરદો સામટાં થાય છે, તે ચોક્કસ જાતનો રંગ શરીરમાં કમતી
અથવા વધારે થતો હોવાથી થાય છે, અને તે રંગ શરીરમાં
પાછો પુરવાથી દરદો સાનું થાય છે, જાત જાતના કાચોની
શીશીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી સુરજના તાપમાં તેને બેથી ત્રણ
કલાક મેલી રાખવાથી જે રંગની તે શીશી હોય તે જાતના રંગ
પાણીમાં સુરજની ગરમીનાં કીરણો અને પ્રમાણુઓ મારફતે
આકર્ષણથી ખેંચી લે છે, જેથી તે પાણી તે જાતના રંગનો ગુણ
પોતામાં લે છે. દરદીને તે પાણી પાવાથી આરામ થાય છે. વળી

જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) છે, અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ચૈતન્ય ચાલે છે, જે ચૈતન્ય (Intelligence of the nerve or vital force) જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો (Nervous disorders) સાળાં કરી શકે છે તો અવયવોને લગતાં (Organic diseases) દરદો પણ સાળાં કરે, એ સત્ય છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જૂદાં જૂદાં દરદોની સારવાર કરવી અને જો દરદની પીછાન ન થઈ શકે તો દરરોજ દરદ સાળું થતા સુધી જનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) આપ્યા કરવી, તથા પ્રકરણ ૬૪માં જણાવેલી તંદુરસ્તી જાળવવાનો સર્વોપયોગી ઇલાજ દરેક દરદીને, દરદને વખતે તથા તંદુરસ્તીમાં પણ કરવાને ફરમાવવો. કેટલાંક દરદો સાળાં થવામાં વખત લગાડે છે, તથા કેટલાંક દરદો તુરત બેજ હીવસમાં તદ્દન સાળાં થાય છે. જેવું જડ ઘાલેલું દરદ તેટલો તે ઉપર વખત લાગવોજ ભેદબે. કેટલીક વખતે દેખીતી રીતે બીલકુલ કરી પણ અસર થયેલી જણાતી નથી, તેથી કાંઈ એમ નહીં સમજવું કે અસર નથી થઈ, પણ જે ટ્રીટમેન્ટ તમો આપશો, તેની અસર તો થવાનીજ, કોઈ તરત તેજ વખતે, અને કોઈ વખત બે ત્રણ હીવસો પછી પણ અસર તો થવાનીજ અને ફરક એક અથવા બીજી રીતે માલમ પડવાનોજ, એ ખાતરી રાખવી.

હવે આ વિદ્યામાં વપરાતી બીજી બાબતોનો ખુલાસો કરી આ પ્રકરણ પુરું કરીશું.

ઠંડી કુંક (Cold insufflation)—કુંક આરી ઠંડકની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી. મગજની શાંતી તથા જ્ઞાનતંતુઓને ઠંડક આપવા માટે, કેટલાક ફીટ દૂરથી મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ૭૫માં દર્શાવેલી શ્વાસ ક્રીયાના ભેરથી, પોતાના શ્વાસને રોકી, ધીમે ધીમે દૂરથીજ કુંકે છે. એ ઠંડક પમાડનારી કુંક દરદ સારૂ કરવામાં કદી કામ

મસાજ (Massage). આ વિદ્યામાં હાથ વડે મસાજવાથી તથા હાથથી ઘસીને (friction) ગરમી ઉત્પન્ન કરવાથી દરદો સાનં કરવામાં આવે છે. (જુઓ પ્રકરણ ૧૪ મું). આ વિદ્યા આપણને મેન્ટલ હીલીંગના કામમાં ઘણીક વખતે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

એ પ્રમાણે દવાદાર (Medical Science) કરતાં હોમીઓપેથી (Homeopathy) ની દવાઓ વધારે સૂક્ષ્મ ધોરણ ઉપર કામ કરે છે, અને વીજળીક બળ તેથી પણ સૂક્ષ્મ અને ક્રોમોપેથી સર્વથી સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરે છે. જેમ જેમ એક ચીજ સૂક્ષ્મ થતી જાય છે, તેમ તેમ તેનું બળ અને ઝડપ ઘણી વધતી જઈ, તે અસર કરવામાં ઘણી તેજ હોય છે, માટે એથી પણ વધારે સૂક્ષ્મ વિદ્યા દરદ સાનં કરવા માટે મેળવવાની જરૂર છે. દવા જડ પદાર્થ ઉપર, વીજળીક બળ પણ પદાર્થો પર આધાર રાખે છે. ક્રોમોપેથી ક્ષત સૂર્ય અને રંગ ઉપર આધાર રાખે છે. એ સર્વ ચીજો દુન્યાઈ પદાર્થોની મદદથી થાય છે, પણ મેન્ટલ હીલીંગમાં કાંઈપણ તેવો પદાર્થ લેવો પડતો નથી, અને સીદ્ધો સંબંધ કુદરતની સૂક્ષ્મ શક્તિ ઉપર જ આધાર રાખે છે. એ જેમ ક્રોમોપેથીમાં (Chromopathy) સૂર્ય શક્તિ આપે છે, તેમ મેન્ટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) શરીરનો રાજ, શરીરનો સૂર્ય, ખુદ પરમાત્માનો અંશ, માનવીનો આત્મા ભેઈતી અણુટ, સર્વશક્તિમાન, અને અદૃશ્ય શક્તિ પૂરી પાડે છે, અને એમાં વપરાતી આત્મિક શક્તિ કે જે વિચારશક્તિના ભેર વડે વાપરવામાં આવે છે, તે શક્તિ આપણે આગળ કહી ગયા, તેજ ફોર્સ (the force—the intelligence) છે.

દવા તે જડ પદાર્થ, સ્વચ્છ પાણી તે પ્રવાહી, સ્વચ્છ હવા એ હવાઈ, વીજળીક એ સૂક્ષ્મ, અને તેથી પણ ચઢતી સૂક્ષ્મ શક્તિ અને હીલીંગ ફોર્સ (healing force) વિચારશક્તિ જ છે. આપણે આગળ ભેઈ ગયા કે આખું જગત નક્કર પદાર્થથી સૂક્ષ્મ તરફ ઘસડાય છે. સૂક્ષ્મમાંથી પેદા

પછી કરશે, તે ચમત્કારોની છુપી કળ કુંચી આ વિદ્યા મેન્ટલ સાયન્સ (Mental science) સર્વ રીતે ખુલ્લે ખુલ્લી બહાર પાડે છે.

સુધારાવાળાઓ, તથા શીખેલા લાણેલા સાહેબો, કે જેઓ આંજ લગી એ બાબતને બુઢી, બહેમી અને છેતરપિંડી (Nonsense) તરીકે કહેતા આવ્યા છે, તેઓ આ વીસમી સદીની આગળ વધતી અને અજવાળામાં આવતી વિદ્યાઓની (Sciences) સચ્ચાઈથી પોતાના વિચારો ફેરવી, પોતાની વરસોની ગંભીર ભૂલ અને આ વિદ્યા તરફની તેઓની ધત્રાણને દૂર કરશે. એ ચીજો બહેમ અને છેતરપિંડી (Nonsense) નથી પણ ફક્ત વિદ્યાજ છે. (It is only a science). વિદ્યા એટલે શું ? સચ્ચાઈ, અને સચ્ચાઈને કદી કોઈ ખોટી પાટી શકતું નથી. (Facts are the basis of Philosophy and Philosophy the harmony of facts).

દ્વા તરીકે પાણી કેમ બનાવવું :—કેટલીક વખત તાવ તથા ખીજાં દરદોમાં, પાણી “મેન્ટેલાઈઝ” કરીને, યાને પાણીમાં “વિચારશક્તિ” દાખલ કરીને, તે પાણી દરદીને દ્વા તરીકે વપરાશમાં લેવા આપે છે, કે જેથી મેન્ટલ હીલરે કરેલી સારવારની અસર, વધારે જોસમાં દરદીના શરીરમાં આપો દીવસ ચાલુ રહે છે. એ પાણી બનાવવાની રીત, (જુવો ચીત્ર ૧૪ મું) સામે છાપેલા ચીત્ર ઉપરથી માલમ પડશે. એક કાચના ગલાસમાં ઠંડુ પાણી લઈ, તે ગલાસને ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ડાબા હાથમાં નીચેથી પકડો, અને જેમણા હાથનાં પાંચે આંગળાં, પાણીની સપાટીથી એક ઈંચ ‘દૂર’, ઝુલતાં રાખો, અને પછી જે પ્રમાણે મનોવાસનાથી ખોટીંગ બનાવવા માટે જે વિચાર તમો ખોટીંગ પેપરમાં ઉતારો છો, તેજ વિચાર પાણીમાં ઉતારવો, પણ જમણા હાથ અથવા આંગળાં પાણીને એ ક્રિયા દરમિયાન લાગવા દેવાં નહીં. દરેક ક્રિયા ખોટીંગ પેપર બનાવવાની રૂઢી પ્રમાણેજ કરવી, એવી રીતે “મેન્ટેલાઈઝ” કરેલું પાણી દરદીને દીવસમાં ત્રણ વખત, ત્રણ ત્રણ કલાકે, અરધા વાઈન ગલાસ જેટલું પીવાને ફરમાવવું.

પ્રકરણ ૫ મું.

OUT-LINES OF ANATOMY.

શરીરનું બંધારણ.

“ The man is after the image of God.”

હરદો સાબ્જ કરવા તથા તે હરદોનાં કારણો પારખવા આગ-
મજ શરીરના અવયવોને લગતું તથા તેઓનાં બંધારણને લગતું
કેટલુંક જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. માટે શરીરના અવયવોનું
અનુક્રમે વર્ણન કરીશું.

જેમ કુદરતમાં જડ પદાર્થ છે, તેમ માનવીના શરીરમાં
હાડકાં છે. જેમ કુદરતમાં અર્ધ નક્કર પદાર્થો છે તેમ શરીરમાં
સ્નાયુઓ (Muscles), હૃદય (Heart), ફેફસાં, આંતરડાં,
કલેજું, શુરડા, મગજ વગેરે છે. પ્રવાહી પદાર્થમાં લોહી, લબ,
પાણી વગેરે અને વીજળીક પદાર્થમાં સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય (Energy),
તેથી પણ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિ અને સર્વથી અનંત સૂક્ષ્મ આત્મ સ્વરૂપ
જીવ છે. જેમ કુદરતમાં ખંડો, ફરીયાઓ, નદીઓ, મેદાનો,
પહાડો, વૃક્ષો વગેરે છે, તેમ શરીરના જૂદા જૂદા ખંડોમાં હાથ,
પગ, માથું, પેટ, છાતી, વગેરે છે. ફરીયાને બદલે લોહી તથા
પાણીનાં રેઝરવોયર જેવાં અવયવો છે. નદીમાં નસો, ધોરી નસો
છે. મેદાનમાં ખરડો, પહાડ તરીકે શરીરના ઉપસેલા જૂદા જૂદા
પ્રદેશો, વૃક્ષો, અને વનસ્પતિ તરીકે વાળ, હવાઈ રૂપમાં દમ
તથા શ્વાસ, સૂર્ય તરીકે આત્મા, ચંદ્ર તરીકે બુદ્ધી એ પ્રમાણે
સરખામણી થઈ શકે છે. અને એ પ્રમાણે જગત તથા માન-
વીનું શરીરરૂપ જગત એ બન્ને એકજ ધોરણથી ચાલે છે,
જેથી એમ કહી શકાય છે કે “ The man is after the
image of God.”

ખસો હાડકાં (Bones). જેમ આપણે ઘરમાં રહીએ
છીએ તેમ શરીરને માટે મજબુત હાડપીંજરની જરૂર છે, તથા

તેઓની સારવાર કરનારાઓને, હસમુખી, શાંત, ખુશનુમાં તથા દીલાસાભરી વાત કરી, હિમ્મતના શબ્દો કહેવા.

૫.—કદી પણ દરદીની સામે ગંભીર અને દલગીર જેવો દેખાવ કરવો નહીં, તેમજ વળી તદ્દન છાલકા મનના થઈ દરદી સાથે ઘણી છૂટથી વાત કરવી નહીં. હમેશાં સહ્યતાથી વર્તવું, તથા માયા મર્યાદાથી અને હસ્તે મ્હોંએ ધીરજ અને ઉલટના યોલોથી સર્વને આશાવંત કરવા, તથા પોતાનો ટેક અને રૂવાખ જાળવવાં, અને બનતાં સુધી પોતાનો મોલ્લો જાળવી ચાલવું.

૬.—હમેશાં હાથ, પગ, મોઢું અને આજખું શરીર તદ્દન સ્વચ્છ અને સફાઈદાર રાખવું, તથા કપડાં ખેરવામાં તદ્દન સ્વચ્છ અને સુઘડ રહેવું.

૭.—ગરીબોનું અથવા ધર્મ ખાતેનું કામ આવે તો જરૂર તુરત કરવું, તથા પોતે પણ ધર્મ ખાતે ઘણાકોની સારવાર કરવા માંડવી, તેમ કરવાથી તમારીજ પોતાની જાહેરાત, અને પ્રશંસા લોકોમાં થશે, બલકે દુઃખીઓ પોતાનું દરદ મટવાથી, ખીજ દરદીઓને તમારી આગળ મોકલતા જશે, જેથી જાત જાતનાં દરદો પીછાનવાની અને જૂદી જૂદી ટ્રીટમેન્ટો કરવાની તમને તક મળશે.

૮.—જો તમારી પાસે આવેલો દરદી ગરીબ સ્થિતીનો હોય તો, તેની સારવાર માટે ખીલકુલ પૈસા લેવા નહીં, અને જો ગરીબી છતાં તે માનવી કાંઈ પૈસા આપે તો તેની હાલતનો વિચાર કરી જેમ વ્યાજખી લાગે તેમ કરવું. વળી જો દરદીનું દુઃખ સાડ કરવામાં તમો નીષ્ફળ નિવડો તો તેની પાસે પણ પૈસા લેવા નહીં. દરેક દરદીનું દરદ મક્તજ સાજું કરવા જેવો કોઈ ધર્મ નથી.

નિષ્ફળતા જેવું આ વિદ્યામાં કંઈજ નથી, પણ દરદ ઘણાજ લાંબા વખતનું જડ ઘાલી બેઠું હોય તો, તેની ઉપર ઘણીજ ધીમી અસર થાય છે, તેથી દરદી બેવિશ્વાસ થઈ ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) લેવાનું મૂકી દે છે, અને આ વિદ્યાને તેથી નકામી ગણે છે, તોપણ જો કાંઈ અસર કરવામાં આવે છે, તેનો ગુણ મોડો બેઠો પણ તેઓને થયા વગર રહેતોજ નથી.

કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરેક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે, અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મ્હોં-ઉપર આપણે જુદા જુદા જુસ્સાઓ જેવા કે ગુસ્સો, દિલગીરી, તુચ્છકાર, અદેખાઈ અને ખુશાલી વીગેરેનો ભાસ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તે જ પ્રમાણે બોલવું, ચાલવું, હસવું, ઘાટ ઘટમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાથી જ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબુત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંકોચાયલાં રહેવાથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંપ રક્તસ્થ અથવા હૃદય (Heart). છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર હાથ મૂકતાં કાંઈક થડક થડક અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા બીજા માનવીની છાતીપર કાન મૂકવાથી તેવો સાદ સંભળાય છે, એ એક જીવતો પંપ છે, ચાને હૃદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઈએ છીએ તે પળથી તે મરણ પર્યંત નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડના ૧૦૦ મા ભાગે પણ થોભ્યા વગર મિનિટના ૬૦ થી ૭૦ ઠોકાની ઝડપે હૃમેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઈ વખત થાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશ્કેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટલીક વખતે દુઃખ દરદ અને બીજી રીતે થતી અસરોથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી બધી ઝડપથી ચાલે છે કે તેનો વિચાર પણ કરવો અશક્ય છે, હૃદય (heart) એક જાતનાં પોકળ સ્નાયુનું (Muscle) બનેલું છે. પુરૂષનું હૃદય સ્ત્રીના કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૈયું દસ ઔંસ હોય છે ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હૃદય હરેક માણસના પોતાના હાથના પોંચાની પોહાળાઈ જેટલું મોટું હોય છે. હૃદયના બે ભાગ છે, ને તે બે ભાગને બીજા બે ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફરે છે. હૃદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથના અંગુઠા જેવડી જડી નળી જોડેલી હોય છે, જે મારફતે શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર લોહી બીજી જુદી જુદી નસો વડે ફેરવે છે. હૃદયવાળા ભાગ આગળ આ નળી અંગુઠા જેટલી જડી હોય છે, પણ શરીરના બીજા ભાગો તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તો પાતળા

(b) માંસનો ખોરાક ખીલકુલ ખાવો નહીં અથવા બહુજ થોડો ખાવો.

(c) લોજન સાથે કોઈપણ જાતનું પ્રવાહી કે પાણી પીવું નહીં.

(d) લોજન વખતસર અને ધીમે ધીમે ખાવું.

(e) તાજી રોટલી કે પાઉં ગરમ હોય તે વખતે ખાવું નહીં. પણ સુકી તથા શેકીને ઠંડી પાકેલી કડક રોટલી ખાવી, કે જે ચાવી ચાવીને ખાવાથી પાચન થાય છે, નરમ પાંજી કે રોટલી પેટમાં ચવાયા વગર જવાથી અજીર્ણ થાય છે.

(f) બે ગ્લાસ પાણી દીવસમાં ચાર વખત ચૂશી ચૂશીને પીવું, પણ હમેશાં લોજનના વખતની વચ્ચે પાણી પીવું, લોજનની દોઢ કલાક અગાઉ અથવા દોઢ કલાક પછી.

(g) કલેન્ડરને અને પેટને રહુવારે ઉઠતાં અને રાત્રે સુતાં હાથ ફેરવીને ચોળવું અથવા પોતાનાજ હાથે ચંપી કરવી.

(h) રહુવાર સાંજ લાંબા ઉંડા શ્વાસ ખેંચવાની ટેવ પાડવી.

(i) શરીરને કંઈ પણ ચીજના સ્પર્શ વગર ચાને કંઈ પણ હથીઆર વગર, આમ તેમ વાળીને કસરત કરી તંદુરસ્ત બનાવવું. આગળ પાછળ ઉપર નીચે વાળવું, તથા બેઠક કરવી. તે માટે જીવો પ્રકરણ ૧૫ મું.

(j) સ્વચ્છ હવામાં સુવું, અને સુવાના ઓરડાની બારી કદી બંધ રાખવી નહીં, તથા એક ઓરડામાં બેથી વધુ માણસે સુવું નહીં.

(k) ઠંડા પાણીથી નાહવાની ટેવ રાખવી.

(l) હમેશાં ધીમા કદમે લાંબી મજલ ચાલવું, અથવા તો ધીમે ધીમે બાઈસીકલ ઉપર એકસરખી રીતે ફરવું.

(m) ફીકર ચીંતાના વિચારને તદ્દન દૂર કરવા, અને તંદુરસ્તીનોજ ખ્યાલ દરેક પળે મનમાં રાખવો.

આ ઉપલો ૧૩ કાયદાથી ગમે તેવો માનવી પોતાની તંદુરસ્તીને જાળવી શકે એ સંભવીત છે.

કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરેક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે, અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મોં-ઉપર આપણે જુદા જુદા જુસ્સાઓ જેવા કે ગુસ્સો, દિલગીરી, તુચ્છકાર, અદેખાઈ અને ખુશાલી વીગેરેનો ભાસ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તે જ પ્રમાણે બોલવું, ચાલવું, હસવું, ઘાટ ઘટમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાથી જ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબુત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંકોચાયલાં રહેવાથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંચ રક્તસ્થ અથવા હૃદય (Heart).
છાતીની ડાબી બાજુ ઉપર હાથ મૂકતાં કાંઈક થડક થડક અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા ખીજ માનવીની છાતીપર કાન મૂકવાથી તેવો સાદ સંભળાય છે, એ એક જીવતો પંચ છે, ચાને હૃદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઈએ છીએ તે પળથી તે મરણ પર્યંત નિયમિત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડના ૧૦૦ મા ભાગે પણ થોડા વગર મિનિટના ૬૦ થી ૭૦ ઠોકાની ઝડપે હૃદયેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઈ વખત થાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશ્કેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટલીક વખતે દુઃખ દરદ અને ખીજ રીતે થતી અસરથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી ઘંધી ઝડપથી ચાલે છે કે તેનો વિચાર પણ કરવો અશક્ય છે, હૃદય (heart) એક જાતનાં પોકળ સ્નાયુનું (Muscle) બનેલું છે. પુરૂષનું હૃદય સ્ત્રીના કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૈયું દસ ઓંસ હોય છે ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હૃદય હરેક માણસના પોતાના હાથના પોંચાની પોહળાઈ જેટલું મોટું હોય છે. હૃદયના બે ભાગ છે, ને તે બે ભાગને ખીજ બંને ભાગોમાં વહેંચી નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફરે છે. હૃદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથના અંગુઠા જેવડી જડી નળી જોડેલી હોય છે, જે મારફતે શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર લોહી ખીજ જુદી જુદી નસો વડે ફેરવે છે. હૃદયવાળા ભાગ આગળ આ નળી અંગુઠા જેટલી જડી હોય છે, પણ શરીરના ખીજ ભાગો તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તો પાતળા

પોતે એ વિદ્યાની પોતાને કોઈની પણ મદદ વગર ટ્રીટમેન્ટ આપી કેવી રીતે સાબળ થવું તે સમજાવે છે, તેને ઓટો મેન્ટલ હીલિંગ કહે છે. દરેક માનવી પોતે પોતાની સમજ પ્રમાણેના તંદુરસ્તીના વિચારો, પોતાનાં અવયવો તરફ મનોવાસનાથી મોકલે છે, કે જે વિચારોની ધ્રુવણી, મનન કરેલી જગ્યાએ જઈ, ત્યાંનું દરદ દૂર કરે છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ, દરેક ચીજ પરમાણુઓની બનેલી છે, અને તેમાં કુદરતની ગતિ યાને ચૈતન્ય સમાયલું છે, કે જે ચૈતન્યના જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીના વિચારોમાં પણ વસે છે. કુદરતનું ચૈતન્ય જેવી અસર કરે છે, તેવીજ અસર માનવીના વિચારમા વસ્તુ ચૈતન્ય પણ કરે છે, માટે દરેક માનવીની ફરજ છે કે, પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને માટે પોતાના વિચારનું આકર્ષણ, પોતાના શરીર ઉપર છોડીને વ્યાધી દૂર કરવા, મનન કરવાની જરૂર છે, એને ઓટો સજેશચન (Auto-suggestion) કહે છે. ઓટો સજેશચન રાતની વખતે, મનને શાંત રાખી, પથારીમાં સુવા પછી, જે જે અવયવો વ્યાધીથી પીડાતા હોય, તે અવયવો તરફ નજર રાખી, ચાહુ શાંત અને એકાગ્રતાથી તંદુરસ્તીનો વિચાર મજબૂતપણે કરવો. ખેલે માથાથી શરૂ કરી, પછી, ગળુ, છાતી, પેટ અને બીજાં અવયવો તરફ અનુક્રમે ચાહુ તંદુરસ્તીના વિચારનો પ્રવાહ છોડવો, તથા પ્રકરણ ૭ મામાં જણાવેલી ખેલોં ચાર અઠવાડીઆંવાળી શ્વાસ ક્રિયાથી વિચારના વેગને શાંત તથા એકાગ્ર રાખવો. જે જગ્યા ઉપર અથવા જે અવયવ ઉપર, તમે તમારો એકાગ્ર કીધેલો વિચાર છોડશો, તથા તમારી નજર અને ધ્યાન તેજ જગ્યાપર એકાગ્ર કરશો, તો તે વખતે, તે જગ્યામાં ચૈતન્યનો પ્રવાહ ધ્રુવણી કરતો તમને માલમ પડશે. જેવો તમારો મજબૂત વિચાર, જેટલો તમારો વિશ્વાસ, જેટલી તમારી એકાગ્રતા, તેટલી તમારા વિચારના પ્રવાહની અસર થશે, કારણ કે એકાગ્ર કરેલા વિચારનો વેગ ઘણો ઝડપી, તેજ અને અનંત અસર કરનારો છે. વિચારશક્તિ હાલની સદીમાં એક બળવાન ચૈતન્ય (Latent-power) યાને.

નવાંજ હોય છે. એ તત્ત્વો કંઈ નહીં પણ જીવતાં જનવરો છે. જેમ માછલી પાણીમાં, પક્ષી હવામાં જીવે છે, તેજ પ્રમાણે તેઓ છે. એ તત્ત્વોની જીંદગી ફક્ત છ અઠવાડીઆની જ છે, આપણી જીંદગીની દરપળે હજારો એવાં તત્ત્વો અથવા જીવડાં મરે છે, અને નવાં પેદા થાય છે. અને જે મરે છે, તેને નીકળી જવાનો ચોક્કસ માર્ગ ઠરાવેલો છે. માટે આપણું લોહી જીવતાં તત્ત્વોનું બનેલું છે, અને તે આખા શરીરમાં ફરે છે. તેનું મૂખ્ય સ્થળ હૃદય છે, કે જે શરીરના આખા ભાગમાં જેટલું લોહી સમાયલું છે, તેટલું દર અડધી મિનિટમાં પોતાનામાંથી બહાર કાઢે છે ને આખા શરીરમાં ફેરવે છે. દરેક ધબકારે લોહીનું એક મોટું મોજું બહાર પડી, નસો વાટે ફરે છે. અને નસોના છેડા ઉપર આવતાં અથડાય છે, ત્યારે ત્યાં પણ હૃદયમાં થતા ધબકારાની જ માફક ધબકારો થાય છે, તેને નાડી કહે છે. આરોગ્યતા જેની સારી છે તેને ઘણા ધબકારા થાય છે, નળજાંતે થોડા થાય છે. એ ધબકારા ઉપરથી શરીરની ગરમી માલમ પડે છે, તેની સરેરાશ નીચે મુજબ છે:—

ડીઝી

શરીરની ગરમી	૯૮ = નાડી	૬૦ ધબકારા એક મિનિટમાં.
” ”	૯૯ = ”	૭૦ ” ” ”
” ”	૧૦૦ = ”	૮૦ ” ” ”
” ”	૧૦૧ = ”	૯૦ ” ” ”
” ”	૧૦૨ = ”	૧૦૦ ” ” ”
” ”	૧૦૩ = ”	૧૧૦ ” ” ”
” ”	૧૦૪ = ”	૧૨૦ ” ” ”
” ”	૧૦૫ = ”	૧૩૦ ” ” ”
” ”	૧૦૬ = ”	૧૪૦ ” ” ”

એ પ્રમાણે મનુષ્યની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીના વખતમાં ૯૮ ડીઝી ૪ પોઈન્ટ હોય છે, બચ્ચાંની ૯૯ ડીઝી અને વૃદ્ધ માણસોની ૯૮ ડીઝી ૮ પોઈન્ટ હોય છે. દર એક એક ડીઝી ગરમી વધવાથી નાડીના દસ ધબકારા વધે છે. સ્ત્રી કરતાં પુરુષના શરીરની ગરમી સ્કેજ વધારે રહે છે. માણસની ઉંમર પ્રમાણે શરીરની ગરમી વધારે ઓછી છે તેનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે:—

પ્રકરણ ૯ મું.

The Thought Force Philosophy.

અદ્ભૂત વિચારશક્તિ અને તેની ફીલસૂફી.

“Thou can'st not fail; the future all unknown Lies in thy Power—its secrets are thine own. There's not a task that—thou can'st not fulfill, Strong in the **Thought**—as thou thyself shall will.”

આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, આખા જગત્માં ઇશ્વરની મૂખ્ય શક્તિ, કે જેથી આ જગત્ની સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, અને જે શક્તિ માનવીના જગત્રૂપી બદનની અંદર, આત્મીક શક્તિના નામથી ઓળખાય છે, કે જેને માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power)ના આકર્ષણથી વિચાર મારફતે કામમાં લે છે, તે શક્તિ (The force—the intelligence—the mind) શરીરમાં જેવી રીતે દરેક જાતની ગતિ ઉત્પન્ન કરે છે, તેવીજ રીતે જગત્રૂપી શરીરની ખૂદાર, સંસારી ઝહેવારી તથા ખીણ દરેક બાબદોમાં કેવું કામ બજાવે છે, કેવી રીતે જાણ અજાણ રીતે વપરાશમાં લેવાય છે, તેની કેવી અસરો થાય છે, તથા તે થવાનાં કારણો વીગેરે સર્વ ખુલાસો અનુક્રમે આપીશું.

ફીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે (Fear kills the man) માનવીનો જીવ તેના બદનને અને લેન્ડને પોતાના હુથીયાર દાખલ વાપરે છે, અને તેઓને પોતાની મરજી મુજબ કામમાં લે છે. માનવી પોતાની મનશક્તિથી પોતાના શરીર ઉપર જે કાણુ ધરાવે છે, તે આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યું છે, પણ તે ઉપરાંત તે વિચારના આકર્ષણથી, પોતાના નશીળ ઉપર પણ થોડે યા ઘણે ભાગે, વિચારના મક્કમપણા તથા દ્રઢતાના (Concentration) પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી, પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એ તો દેખીતુંજ છે કે માનવી જે વિચાર દ્રઢપણે કરે છે, તેમાં તે સદા ફત્તેહમંદ નિવડે છે. જે માનવી નાસીપાસ

ટેકવી રાખવાને હાડકાંની પટીનું પાંજરું બનાવેલું છે, કે જેમાં તેઓ હવાથી કુલીને સમતોલ રહી શકે છે. ફેફસાં નાક અને મોંદ્વારા હવા પોતાનામાં લે છે, ને એક સેકન્ડમાં સોળથી અઢાર વખત હવા ખેંચાર કાઢે છે ને લે છે, તેને દમ અથવા શ્વાસો-શ્વાસ કહે છે. જ્યારે મનુષ્ય ગુસ્સા અથવા કામકાજથી ઉરકેરા-યતું હોય છે, ત્યારે શ્વાસ જોરમાં આવે છે, તે ફેફસાં ઘણી ઝડપથી શ્વાસ કાઢે છે ને લે છે. એ ફેફસાં લોહીનાં ચોક્કસ તત્ત્વોનાં બનેલાં છે, એ તત્ત્વોને પાતળા પડમાં લપેટેલાં છે, કે જેને છૂટાં કરીને જો પાથરવામાં આવે તો એ હજાર ફીટ કરતાં પણ વધારે જગ્યા રોકે.

આંતરડાં અને હોજરી (Intestines and Stomach). ચોક્કસ જનવરોને આંતરડાં, હોજરી અને હૃદય સાથે જ જોડેલાં હોય છે, પણ મનુષ્યને તેમ નથી. મનુષ્યને બધી ચીજો જૂદી જૂદી બક્ષી છે, તેમાં ત્રણ મુખ્ય છે. લોહીનું ફરવું (blood circulation), દમ લેવું યાને શ્વાસ ક્રીયા (breathing) તથા ખોરાક પાચન કરવો (digestion) એ સર્વ જૂદું જૂદું બક્ષ્યું છે, જ્યારે કેટલાંક જનવરોમાં એ ત્રણે ક્રીયા એકજ અવ-યવ કરે છે. ખોરાક પાચન કરવાને ત્રીસ ફીટ જેટલાં વાંકી ચૂંકી રીતે ઢગલો થઈ ગોઠવાયલાં આંતરડાં છે, કે જે માનવીના હોઠથી તે પેટ સુધી લંબાયલાં છે. એ આંતરડાં નળીના જેવાં હોય છે, ને તેમાં બીજાં ઘણાં અવયવો જોડાયલાં છે, જેઓ ખોરાક પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. આંતરડાંને ઉપલે છેડે જડખું તથા દાંત જોડાયેલા છે કે જે એક જાતની ચાલુ ઘંટીની માફક છે. ખોરાક ચવાઈને આંતરડાંમાં જાય છે, તેથી તેને પાચન કરવાનું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલાંક જનવરોને મોંમાં દાંત નથી હોતા તેઓને પેટમાં હોય છે, જે ત્યાં ચાવી ખોરાકને પાચન કરે છે. આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઈયે કે આપણા મોંમાં દાંત છે ને પેટમાં નથી. માટે ચાવ્યા વગર કોઈપણ ચીજ એકદમ ગળી જવી એ બહુ નુકશાનકારક છે, માટે દરેક ચીજ ખૂબ ચાવી તેનો કુંચો કરીને પછી જ ગળવી જોઈએ.

દુઃખી, પાપી કે ધર્મી બનાવી શકે છે, બલકે માનવીની આખી જીંદગીજ વિચારશક્તિના દોરાથી વીંટળાયેલી છે. વિચારને કાબુમાં રાખવા માટે ઘણા સદ્ગુણોની જરૂર છે, તે માંડેલો સદ્ગુણ આશા છે.

કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એકસરખીજ અસર કરે છે—આશા એ એક જાતનું ઘણુંજ ભેરાવર વળગણ છે કે જેને વળગી રહ્યાથી અંતમાં સુખનુંજ મૂળ પેદા થાય છે. માનવી આશાનેજ વળગી રહ્યાથી, પોતાને કામ આવતી દરેક ચીજે જેવી કે માનવીનો પ્યાર, બનાવો, મીત્રાચારો, પૈસા, આબરૂ, ઇજ્જત, મહોટાઈ વીગેરે દરેક ચીજે મોડે યા બહેલે, પોતાની શક્તિ અને લાચકાત સુજબ મેળવી શકે છે, પણ તે માટે તે સાથે ખીજ સદ્ગુણો અંત, વિશ્વાસ, સચ્ચાઈ, શાંતિ એઓની મૂળ્ય જરૂર છે. એ પ્રમાણે જે માનવી જે ચીજોનો ડર કરે છે, તેજ ચીજે કુદરતના કાયદા પ્રમાણે આકર્ષણના ભેરે, તેની સામે આવી ઉભી રહે છે. એક ચીજ માટે આશા રાખવી, એ કુદરત પાસે તે ચીજ માગવા બરાબર છે. અને તેજ પ્રમાણે એક ચીજની જાહીક તથા ચિંતા રાખવી યાને દુઃખ થવાની આશા રાખવી, એ પણ આપણાજ હાથે કુદરત પાસે દુઃખ માગવા બરાબર છે, અને કુદરતનો નિયમ યાને આકર્ષણ એકજ હોવાથી, એ બન્ને સારી તથા માઠી આશાઓને, એકજ રીતે લાગુ પડે છે. માનવીને કોઈ દુઃખી કરતું નથી, પણ માનવીજ પોતે પોતાના ઉપર, પોતાના વિચારોજ મારફતે, જાણી બુજીને દુઃખ ખેંચી લઈ દુઃખી થાય છે, ને તેમ થવાનો દોષ ખીજાં નિર્દોષો ઉપર મૂકે છે. માટે માનવીએ પોતાના તેમજ ખીજાના સુખ અને લાલ અર્થે, હરદમ પોતાના વિચારો ઉપર એકાગ્રત, આશાને આગળ રાખી પવિત્રાઈ તથા નેકીનોજ તેવીજ આ, સુખ મેળવી સુખ આપવું ભેઈએ. જુવો જગતમાં દ્રઢ નિગયેલા મહાન નરો, એ વિદ્યાનો ભેદ જાણતા ન હતા,

તેથી તે હોજરીમાં સરી પડે છે, જ્યાંની પ્રવાહી ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ (gastric juice) તેની સાથે મળી તે માંહેલો અનાજનો ભાગ અથવા કાંજવાળા ભાગને પાચન કરે છે, તેમાંથી બચેલો ખોરાકનો કુંચો આંતરડાંમાં આગળ જતાં પીત્ત (bile) સાથે મળે છે, ત્યારે તે માંહેલો ચિકાસ છૂટો કરીને પચવે છે, ત્યાંથી બચેલો કુંચો, પેનક્રીએટીક જ્યુસ (pancreatic juice) સાથે મળીને પીગળી જઈ, આંતરડાંની લબ યાને (intestinal juice) ઇન્ટેસ્ટાઇનલ જ્યુસ સાથે મળી જાય છે, ત્યાં સર્વ પોષણ આપનારો ભાગ ચુસાઈ જઈ, ખાલી કુંચો કલેજા તરફ જાય છે કે જેમાંથી ગળાઈને ખોરાક લોહી રૂપે હૃદયમાં જાય છે, કે જે લોહી આખા શરીરમાં ફરી જીવનશક્તિને વધારે છે. જે કુંચો યાને તદ્દન નકામો ભાગ ખોરાકમાંથી ખાકી રહે છે, તે આડાના માર્ગ (rectum) તરફ જઈ આડા વાટે ખુદાર પડે છે, એવી રીતે ખોરાક પાચન થાય છે, માટે સાદો ખોરાક ખાધાથી જલદી પાચન કરી શકાય છે, તથા તેને પાચન કરવાને ઘણી ઓછી મેહેનત પડે છે.

કલેજુ (Liver). શરીરના જમણા ભાગ ઉપર છાતીની પાંસળીની છેદી હાડકાંની પટ્ટીની નીચે જે અવયવ છે, તેને કલેજુ અથવા લીવર (Liver) કહે છે. આખા શરીરમાં એ સર્વથી વધારે ઉપયોગનું છે. એ અવયવના એક ખારીક ટુકડાને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે તો તેમાં હજારો નાના ખાંચા જેવા તંતુઓ (cells) જેવામાં આવે છે, જે તંતુઓ રાત અને દીવસ પીત્ત (bile) બનાવવામાં મશગુલ રહે છે. આ હજારો તંતુઓ, તથા તેને જગા આપતું સ્નાયુ (muscle) તથા લોહી લઈ જનારાં અવયવો મળીને સાડા ત્રણ રતલ જેટલું વજન થાય છે. એ માંહે બનતું પીત્ત (bile) પીળા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત મનુષ્ય લીલા રંગનું પીત્ત ઓકે છે, તે કુદરતી તો પીળાજ રંગનું હોય છે, પણ ગેસ્ટ્રીક જ્યુસ (Gastric juice) સાથે મળી જવાથી તેનો રંગ બદલાઈને લીલો થાય છે. એ પીત્ત શરીરમાં સર્વથી મૂખ્ય ભાગ પાચનશક્તિ માટે બળવે છે.

હોવાથી, ધારેલા વખતેજ તે માનવીને કુદરતી નિયમ પ્રમાણે કુદરત લડકાવીને ઉઠાડે છે, કે “વખત થયો, ખહાર જવું હોય તો જાગૃત થાવ.” તેવોજ પેલો માનવી જાગૃત થઈ વખત તપાસે છે, અને પોતાને કામે જાય છે. પણ કેટલીક વખત ધારેલા વખત કરતાં, વિચાર તે માનવીને જાગૃત થવાનો ભાસ ઉતાવળે. યાને ધારેલા વખત કરતાં સૂઢેજ જલદી જગાડે છે, તો તે માણસ જલદી જાગૃત થવા છતાં વખત છે કરી પાછો આજસાઈને લીધે બેદરકારપણે ઉંઘી જાય છે, અને સૂઢવાર લગી સુઈ રહે છે, ને એવી રીતે પોતાની ધારેલી જાગૃત આરંભી શકતો નથી. શું એમ આપણી જાગૃતમાં રોજ નથી બનતું ? વાંચનાર સુજન, હું ધાડું છું કે તમારામાંથી ઘણાકેએ એ જાતે અનુભવ્યું હશેજ, તો વિચારો કે એક જાગૃત થવાની ઇચ્છાનો સાદો વિચાર, રાતના નિદ્રાવશ થવા આગમજ, સ્વચ્છ દીલ અને મધ્ધમપણે કરવાથી, તે વિચાર તમારી ઇચ્છાનું રૂપ પકડી તમારા નિદ્રાવશ અને ભર ઉંઘમાં પડેલા શરીર પાસે અદૃશ્ય રીતે ભમ્યા કરી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેજ ધારેલો વખતે તમને ભર ઉંઘમાંથી જાગાવી જગાડે છે, અને તે કુદરતી ઇસારતને જો આધીન થઈ આજસ તજ જાગૃત થઈ ઉઠે છે, તો પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ થયેલી સમજે છે. જો એમ બનેજ છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો પણ બનવીજ જોઈએ, એ સત્ય છે કે નહીં ? જો જાગૃત થવાનો વિચાર તમને જગાડે છે, તો જોરનો વિચાર તમને જરૂર જોર પુરું પાડશે, પૈસાનો વિચાર પૈસા મેળવવાનો રસ્તો દેખાડશે, તથા તમારી ઇચ્છાની દ્રઢતાના પ્રમાણમાં તમને બુદ્ધી મળશે, જે બુદ્ધીને કામે લગાડતાં ક્ષત્તેહમંદ નીવડશે. જો એક ચીજ થાય છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો થવીજ જોઈયે. (Things which are equal to the same things are equal to one another.)

ઘણાકે કહેશે કે એમાં નવું શું કંઈ, એ તો જાણીતી જાગૃત છે, ને હમે જાણીએ છીએ. જો તેમજ છે, તો શામાટે તમારી ઉમેદોમાં ક્ષત્તેહમંદ નિવડતા નથી, શામાટે તમારા હુઝોમાં મુંઝાઓ છો ? એ મુઝવણજ દેખાડી આપે છે, કે એ અદ્ભૂત કુદરતી જાગૃતની સાદાઈને લીધે, તે ઉપર આપણે ગંભીર વિચાર

કરતું અટકે છે, ને ઝેરની અસરને દાખલ થવાનો માર્ગ મળે છે. એવી રીતે કલેજું, મીઠાશ કે જે પાચન કરવાને ઘણી ભારે છે, તે તથા ખીજી ઝેરી વસ્તુઓને પોતાનામાં રાખી ધીમે ધીમે પચાવે છે, ને તેથી ખીજા અવયવોને નુકશાન થતું અટકે છે. જો કલેજાની સંભાળ લેવામાં આવે, તો તે કદીપણ પોતાના કામથી કંટાળતું કે અટકતું નથી. તન્દુરસ્તીની ચાવી કલેજું જ છે. (જુઓ પ્રકરણ છઠ્ઠામાં સંપૂર્ણ તન્દુરસ્તી અને લાંબી જીંદગીની ચાવી). દરેક દુઃખનું કારણ કલેજા ઉપરજ મોટો આધાર રાખે છે, ખોરાક પાચન થતો નથી તો વ્યાધી થાય છે. માટે કલેજાની (Liver) ઘણીજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. (જુઓ ચીત્ર છઠું પ્રકરણ ૬ માં).

ચામડી (Skin). શરીરની આખી ચામડી કાઢીને પાથરવામાં આવે તો તે લગભગ સત્તર ચોરસ ફુટ જેટલી જગ્યા રોકે છે. ખજારથી ચામડી શોભા આપવા શિવાય નકામી જણાય છે, પણ-તે ઘણીજ ઉપયોગી છે. ચામડીના દરેક ભાગમાં હજારો ખાંચા અથવા ગોટલા વિચિત્ર રીતે ગોઠવેલા સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે જોઈ શકાય છે. એ ગોટલાઓની નીચે જાળી જેવું ખીજી ચામડીનું પડ છે, કે જે સ્થિતિસ્થાપક છે. જેમ જેમ મનુષ્ય ઉછરતું જાય છે, તેમ તેમ ચામડી પહોળી થઈ અથવા ખેંચાઈને, ખીજાં સ્નાયુઓને વધવાને અને મોટાં થવાને જગા કરી આપે છે. એ જાળીકામમાં ખીજાં તરવો છે, કે જેથી દરેક લાગણીનું સ્મરણ જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) મારફતે થાય છે. વળી ચામડીમાં હજારોને લાખો જીર્ણ નળીઓ છે કે જેનાં છીદ્રો દ્વારા પરસેવો ખજાર પડે છે. એ નળીઓ ઘણીજ ખારીક છે, અને સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે પણ જવલેજ દેખાય છે. ચામડીનું પહેલું કામ સ્નાયુઓનું રક્ષણ કરવાનું તથા ખજારની ગરમી શરદીને માંહેલા ભાગોમાં દાખલ થઈ નુકશાન કરતું અટકાવવાનું છે. વળી ચામડી શ્વાસ લેવામાં પણ મદદ કરે છે, માટે ચામડીને ઘણી જ સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ગળુ દાખીને ખંધ કરવાથી તથા કમ્મર તંગ ખાંધી દમને ગુંગળાવવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવીજ અસર ચામડીને અસ્વચ્છ રાખવાથી થાય છે. ચામડી શરીરમાં દાખલ થયેલા ઝેરને પરસેવા સાથે ખજાર

અસરોની ધ્રુવણી વિચાર મારફતે ખીજાઓમાં ઉત્પન્ન થાય છે, જે જ્યારે એ કાયદાને આપણે વિદ્યાથી પૂરતી રીતે સમજી ચાલુ બહેવારમાં લઈએ છીએ, ત્યારે ખીજાં અજ્ઞાન માનવીઓ ઉપર, એ વિદ્યા મારફતે શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવી આપણું કાર્ય સીદ્ધ કરી શકીએ છીએ. દુન્યામાં એથી ખીજું શું શ્રેષ્ઠ છે. વિચાર મારફતે ચાહો તે કરી શકવા ઉપરાંત, જન્મો જન્મનાં કર્મોને પણ ફેરવી શકાય છે, અને અનંત મુક્તિ પણ એ વિચારથીજ મેળવી શકાય છે. એ વિદ્યા તમને ચાર રીતે સુખ લાવી આપે છે.

૧. તમારી મજબૂત ઇચ્છાશક્તિના વિચાર (Positive thought force) મારફતે, ખીજા ધણી ઉપર સંજેશચનના કાયદા (Law of suggestion) (એ માટે પ્રકરણ ૧૦ મું જુવો) પ્રમાણે, તમારી સુક્તિઓ, યોજનાઓ, સામા ધણીને સમજાવી તમારા મતને મળતો કરી, તમારો મદદગાર બનાવી, કાર્ય સિદ્ધ કરી શકો છો, કે જેમાં તે શખ્સ કંઈ પણ સ્વાર્થ વગર, તમારાં સંજેશચનના આકર્ષણથી તમારી તરફ ખેંચાઈ તમારા કામમાં તમને ઉત્તેજન, મદદ, વીગેરે આપે છે. એ પ્રમાણેની શક્તિ ઘણાક માનવીમાં કુદરતી ખીલેલી હોય છે, તથા તેઓની બોલવા ચાલવાની તથા વાતચીત કરવાની ઢપ દરેક રીતે સંજેસ્ટીવ (Suggestive) હોય છે, પણ જેઓમાં તેમ નથી તેઓ સહેલાઈથી આ ખુલાસો વાંચવાથી કરી શકે તેમ છે.

૨. એક દ્રઢ વિચારની ધ્રુવણી (Thought vibrations) ખીજા માનવી ઉપર ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) ચાલુ મોકલ્યા કરવે, તે માનવીના મનમાં તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરી અસર કરે છે. સામો ધણી જ્યારે તેને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેની લાગણી થાય છે, ત્યારે વિચારમાં પડે છે અને તેવાજ ખ્યાલો કરે છે, પણ કેટલાકે એ વિદ્યા જાણતા હોવાથી, તે લાગણીને પોતાની ઇચ્છા શક્તિ મારફતે પાછી વાળે છે, અને તેઓમાં તે અસર થતી નથી. તેજ પ્રમાણે હવે પછી તમે પણ ખીજાઓના વિચારોની અસર તમારામાં દાખલ કરવી કે નહીં તે સમજી શકશો. જે શખ્સનો વિચાર મધ્યમ રીતે દ્રઢ

જેવા ઘાટના અને લાંબી પુછડીઓવાળાં ચક્રો અથવા ખાંચાઓ જણાશે. એક ઈંચ જેટલા ભાગમાં એવા હજારો ખાંચાઓ હોય છે. તેઓ જીવતાં તત્વો છે, અને તેઓને પોતાનું કામ નિયમીત રીતે કરવું પડે છે. એ તત્વોને કેટલાક દોરાડૂપી આંગળાં અથવા પુછડાં હોય છે, તે એટલાં તે ખારીક હોય છે, કે તેવાં લાંબાં એકઠાં કરે તોપણ એક અંગુઠા જેટલી જડાઈ થાય નહીં. એ દોરાડૂપી આંગળાંઓ મગજની ઉપર દરેક ઠેકાણે પથરાયલાં છે, તથા મોટે ભાગે જ્ઞાનતંતુ (nerve) તથા ખરડાનાં હાડકાંને મઢેલાં હોય છે, કે જેનાથી મગજને ખરડાના કાંઠા સાથે જોડવામાં આવેલું છે. મગજ માંહેલા એ દોરાડૂપી તારો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે લંબાયલા છે તેને જ્ઞાનતંતુના તારો અથવા નર્વ્સ (nerves) કહે છે.

જ્ઞાનતંતુ અથવા રજા (nerves). શરીરના અવયવોમાં આ રજો યાને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે આપણે ઘણુંજ કામ છે. વિચાર શક્તિ આ રજો મારફતેજ દરેક ઠેકાણે શરીરમાં અસર કરે છે. રાજા જેમ નામનો બેશી રહી, પાર્લામેન્ટ મારફતે આખું રાજ્ય ચલાવે છે, તેમ આત્મા શરીરનો રાજા છે. વિચાર શક્તિ એ તેનો મુખ્ય પ્રધાન, જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્રો (Phreno-nerve centres) રાજ અંધારણનાં જૂદાં જૂદાં ખાતાંઓ, તથા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) પાર્લામેન્ટના મેમ્બરોના જેવો ભાસ આપે છે. જે જગ્યાએ શરીરમાં ગતિ અંધ થાય છે અથવા કાંઈ નુકશાન થવાથી વ્યાધી થાય છે, ત્યાં આત્મા, વિચાર શક્તિ મારફતે, તે તરફનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી ગતિ પ્રબળ કરે છે, તેથી દરદો સાજાં થાય છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગપર એક ટાંચણી લોકવાથી જે દુઃખ થાય છે, તે જગ્યાનો દોરાડૂપી તાર, તે જગ્યાએ ટાંચણી લોકવાથી તુરત પોતાને થએલાં નુકશાનનો સંદેશો અથવા ખબર, જ્ઞાનતંતુ મારફતે મગજમાં પહોંચાડે છે, ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે ટાંચણી લોકાઈ અને ઇજા થઈ છે. એ દોરાડૂપી તારના સંદેશા પુગાડનારા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરના આખા ભાગમાં દરેક જગ્યાએ પથરાયલા છે, તેથી જ્યારે

(subjective mind) છે, કે જે મારફતે માનવી વિચાર વગર, મૂર્ખાઈ ભરેલાં, અથવા તો લાંબી ખેંચ અને જ્ઞાનવાળાં, પોતાને મળેલા અનુભવ પ્રમાણે લક્ષણોને ખીલવી સંપાદન કરે છે, યાને માનવી પોતે પોતાને ઇચ્છે તેવો બનાવી શકે છે, તથા તેવાજ પ્રમાણમાં તે સંસારી જીવંતીની જીવંતીઓ, લઘી કે ભૂંડી રીતે જોડે છે, અને સુખ કે દુઃખનો ભોક્તા થાય છે, એ રીતે છૂપું મન તેજ માનવીનાં લક્ષણ (Character) છે. એ પ્રમાણે જો આપણે છૂપા મન (Subjective mind) મારફતેજ વિચાર કરીએ તો, આપણે પોતે ખાત્રીવાન (Positive) થઈએ છીએ, જેથી આપણી પોતાની હાલત, ચંચળ, ઉદોગી, ચપળ, શોભાવાળી થાય છે, પણ જો આપણે જાહેર મન (Objective mind) ઉપરજ સર્વ આધાર રાખી ચાલીએ તો આપણી હાલત, બેવિશ્વાસુ, હીચકારી અને મુડદાલ જેવી બને છે. એવી રીતે આપણને બે જાતના વિચાર મંડળનો આશરો લેવો પડે છે, માટે એ બંને વિચાર મંડળોને કાળુમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

વિચારની બે હાલત (Negative and Positive thoughts) ઉપર ખુલાસો કરવા પ્રમાણે માનવીનાં બે વિચાર મંડળ છે, અને તેઓમાંથી નીકળતા વિચારો બે જાતના છે. દુન્યામાં માનવી પોતાના વિચારોનું આકર્ષણ જીદી જીદી રીતે કેમ કરી શકે છે, તે હવે દર્શાવીશું. વિચારની બે હાલત સંશયાત્મક યાને નેગેટીવ (Negative thought) તથા નિઃસંશયાત્મક યાને પોઝીટીવ (Positive thought) છે, જ્યારે માનવીના વિચાર પોઝીટીવ (Positive) હોય છે ત્યારે તેનામાં હિમ્મત ખુશાલી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે પોતાની દરેક ધારણા પાર ઉતારવાને શક્તિવાન થાય છે, તે ઉપરાંત બીજાં નેગેટીવ (Negative) વિચારવાળાં માનવી ઉપર સત્તા ભોગવી શકે છે, કારણ કે નેગેટીવ (Negative) વિચારવાળાં માનવીઓ પોઝીટીવ (Positive) વિચારવાળાંના દરેક હુકમો તથા સૂજેશનનો (Suggestions) માન્ય કરે છે, તથા બળ લાવે છે, અને તેઓ જેમ ચલાવે છે, તેમજ ચાલે છે. જ્યારે માનવીના

જ્ઞાનતંતુઓને જ આભારી છે. મગજની પાછળનો નીચલો ભાગ જેને ન્હાતું મગજ કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક નરમ વસ્તુ છે, તેનું કામ સ્નાયુઓને ઉછેરવાનું છે. મગજના ઉપલા ભાગમાં જે જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્ર (nerve centres) છે, (જુવો પ્રકરણ ૧૩માંનાં કેનોલોઇ) કે જેમાં વિચાર શક્તિ, બુદ્ધી, તથા ઇચ્છા શક્તિ વસે છે, તે આખા શરીર ઉપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઇચ્છા શક્તિના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ ચૈતન્ય (intelligence) આકર્ષિને પોતાના શરીરની ખૂંદારની ચીજો ઉપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. (જુઓ ચીત્ર ચોથું).

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં દરેક અવયવોને લગતું થોડુંક જ્ઞાન લેવા જોગ દુકમાં સમજાવ્યું છે. જે ઉપર મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનસીક વૈદ્યને ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે દરદો સાબં કરનાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબતના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદ્ભૂત માનસીક શક્તિ શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરદો સાબં કરવાની વિદ્યાઓની સરખામણી તથા તેની સફેદ અને કાળી બાબતો તથા શારીરિક અવયવોની તપાસ પછી દરદો સહેલાઈથી કેમ પારખવાં તે માટે સહેજ વિવેચન કરીશું.

થવુંજ નોંધએ, તેમ પોતાના શરીરમાંની શક્તિને પોતાના શરીરના માંહેલા ભાગોમાં તંદુરસ્તી આપવાને માટે, તથા કુદરતમાંથી આકર્ષણ ખેંચી પોતાને પોઝીટીવ બનાવવા માટે, તથા પોતાનાં લક્ષણો સુધારવા માટે કે જ્ઞાન મેળવવા માટે પેસીવ એન્ડ નેગેટીવ (Passive and Negative) થવાની ફરજ છે.

વિચારની ધ્રુજણી (Thought Vibrations)—કુદરતની અણુદીઠ ચીજોમાં હમેશાં ધ્રુજણી સમાયલી છે. અવાજ, અજવાળું, ગરમી, શરદી એ સર્વની ધ્રુજણી એક અથવા બીજી રીતે આપણે નોંધ કે જાણી શકીએ છીએ. માનવી જે શબ્દો ઉચારે છે, તે શબ્દોના બોલે બોલની તથા તેના ઝીણા જડા અવાજની ધ્રુજણી (Vibrations) થાય છે, કે જે ધ્રુજણી બીજી ચીજો તરફ તે અવાજને તથા તેની અસરને લઈ જઈ, ધ્રુજણી કરનાર શબ્દની ઈચ્છા (Will-power) મુજબ કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. જરથોસ્તી ધર્મની અવસ્થા અને માથ્રવાની, ખ્રીસ્તીઓની બાઈબલ, હિંદુઓની ગીતા તથા બીજાં પુરાણ પુસ્તકોનાં વાક્યો તથા મંત્રો, મુસલમાનોની પવિત્ર કુરાનના લખણો, અને એવા ધર્મના અને પોત પોતાની રીતો પ્રમાણે ભક્તિ કરવામાં બોલાતા શબ્દો, ઉત્તરતા ચઢતા અવાજોની હારમાળામાં ગોઠવેલા હોવાથી, તથા તેઓને અંતઃકરણથી, આસ્થા અને વિશ્વાસ સાથે બાળેબુલંદ પઢવાથી, તેની ધ્રુજણીની અસર બોલનાર તેમજ સાંભળનાર પર થાય છે, અને તેઓના શરીરમાં એક જાતની લાગણી ઉત્પન્ન કરી તેનું આકર્ષણ બને છે કે જેથી તે આકર્ષણની ધ્રુજણી (Vibrations) હવામાં દરેક ઠેકાણે અસર કરે છે. જેમ એક પાણીના મોટા ટબમાં જ્યારે પાણી સ્થીર હોય ત્યારે તે માંહે એક કાંકરો વચ્ચે નાંખવાથી, પાણીમાં આકર્ષણ થશે, કે જેની ધ્રુજણી (Vibration) વંટોળીયાના મોજા પ્રમાણે, એક પછી એક ગોળ કુંડાળામાં, ટબના મધ્ય ખીંદુથી તે છેક તેના છેડા સુધી જશે, તેવીજ રીતે માનવીનો વિચાર જગતની શાંતિમાં ખડાર પડે છે, જે જે ચીજો સાથે તે જઈ અથડે છે, તે ઉપર તેની અસર થાય છે. જેમ પથ્થર પડવે પાણીમાં આકર્ષણ થાય છે, તેમ વિચાર ફેંકવે તેની ધ્રુજણી મારફતે બનાવો બનવાજ

જ્ઞાનતંતુઓને જ આભારી છે. મગજની પાછળનો નીચલો ભાગ જેને ન્હાનું મગજ કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક નરમ વસ્તુ છે, તેનું કામ સ્નાયુઓને ઉછેરવાનું છે. મગજના ઉપલા ભાગમાં જે જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્ર (nerve centres) છે, (જુવો પ્રકરણ ૧૩માં ફેનોલોજી) કે જેમાં વિચાર શક્તિ, બુદ્ધી, તથા ઈચ્છા શક્તિ વસે છે, તે આખા શરીર ઉપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઈચ્છા શક્તિના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ ચૈતન્ય (intelligence) આકર્ષિને પોતાના શરીરની બહારની ચીજો ઉપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. (જુઓ ચીત્ર ચોથું).

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં દરેક અવયવોને લગતું થોડુંક જ્ઞાન લેવા જોગ ટુંકમાં સમજાવ્યું છે. જે ઉપર મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનસીક વૈદ્યને ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે દરદો સાબં કરનાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબતના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદ્ભૂત માનસીક શક્તિ શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરદો સાબં કરવાની વિધાઓની સરખામણી તથા તેની સફેદ અને કાળી બાબતો તથા શારીરિક અવયવોની તપાસ પછી દરદો સહેલાઈથી કેમ પારખવાં તે માટે સહેજ વિવેચન કરીશું.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

The Mystery of the Will-power and the Practical Thought Force.

વિચાર શક્તિથી કાર્યો સિધ્ધ કેમ કરવાં, અને ઇચ્છા શક્તિના ભેદ.

In trying situations great men often hold their supporters about them solely by the subtle power of **Mystery**. The non-magnetic man wastes his power through ignorance of the law of attraction. The magnetic man can make a hard interview easy, by a knowledge of the laws of Mental Currents.

આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિ મારફતે હરેક ઇચ્છા કેવી રીતે પૂર્ણ કરી શકાય છે, તથા દરેક ધારેલું કામ કેવી રીતે સીદ્ધ કરી શકાય છે, તેને લગતી એકસરસાઈએ આપવા આગમજ, આ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારાઓનું ધ્યાન ખીણ વ્યવહારિક બાબતો ઉપર ખેંચીશું.

માનવીના સ્વભાવની નબળાઈ (The weakness of human nature)—માનવી કુદરતી રીતે કેટલીક વખત એટલી તો પોતાની નબળાઈ જાહેર કરે છે, કે સંસારી વ્યવહારિક બાબતોમાં ખરી તથા ખોટી ઇચ્છાને બાબતે તોલ કયાં વગર, એક તરફી મત ઉચ્ચારી સાચાંને જીતું અને જીત્યાંને સાચું ઠોકી બેસાડે છે, જે બાબતનું જરાક પણ જ્ઞાન નહીં, તે બાબતમાં મોટા જ્ઞાની જેવું ડોળ ઘાલી એકદમ મત આપવા મંડી જાય છે, એ એક માનવીની નહીં પણ આખી આલમની નબળાઈ છે, પાંચ માણસનું મંડળ, એક ચીજ માટે જાહેરમાં બે શબ્દો નહારા બોલશે, તો હજારો માનવી તેઓના વચનનું તોલ કરવા

આવે છે, અને તેને તે ઉપરથી નામ આપવામાં આવે છે, જેથી દરદોની સંખ્યા હજારોની થઈ ગઈ છે, અને તે પારખવાને તથા પીછાનવાને ઘણી ભૂલથાપ ખાવી પડે છે. વળી દરદની પીછાન નહીં થવાથી ખીજી જાતની દવાઓ આપવાથી, એક અંધારા ઓરડામાં બંદુકની ગોળી છોડવા જેવું પરીણામ નીપજે છે. જો ગોળી બરાબર ધારેલી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દવા જો બરાબર પારખેલાં દરદ માટેની જ હોય છે, તો તરત ધારેલી અસર કરી દરદને સાજું કરી શકે છે. પણ જો ગોળી બંદુકમાંથી છૂટતાં, ધારેલી જગ્યાએ વાગવાને બદલે લગતી જ જગ્યાએ વાગે છે, એટલે કે દરદની પીછાન બરાબર નહીં થવાથી આપેલી દવા જો તે જ કારણ માટેની નથી હોતી તો, તે ખીજાં અવયવો ઉપર અસર કરી, દુઃખ સાજું કરવાને બદલે ખીજું જ દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. એટલે એકની જગ્યાએ બે દરદ થાય છે, અને તે નહીં પારખવાથી ત્રીજું એમ સામટાં દરદો (complicated diseases) થાય છે. એમ મુખ્ય લાગે ભૂલો થાય છે, એ વાંચનાર સારી રીતે સમજી શકશે. અલબત્ત, માનવી ભૂલને પાત્ર છે. ગમે તેવો ફીલસુફ કે વિદ્વાન ભૂલ કરે એ બનવાનોગ છે. હવે મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) થી દરદ સાજાં કરનારાઓને એવી ભૂલ કરવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી. ડોક્ટરી વિદ્યાનાં હજારો નામનાં દરદોનો તે ખ્યાલ પણ રાખતો નથી, તે તો પોતાની વિદ્યાના શીક્ષણ મુજબ ફક્ત જીવન શક્તિ આપનારાં પાંચ મુખ્ય અવયવો જેવાં કે હૃદય, કલેજું, હોઝરી તથા પાચન શક્તિ, શુરદા, બરડાની કરોડ અને લોહીનો ફેરાવો એટલીજ ચીજોપર ધ્યાન આપે છે. દરેક દરદને જૂઠાં જૂઠાં નામ આપવાને બદલે તે સાદી રીતે શુરદાનું, છાતીનું, પેટનું કે લોહી વિકારનું દરદ એવી રીતે જાણખે છે, અને તે પ્રમાણે તે દરદનું કારણ રૂપ જે અવયવ હોય, તેનેજ સાજું કરવાની કોશિષ કરે છે. વળી તેને દવાની માફક ઉલટી અસર (counter effect) થવાનો સંભવ નથી, કારણ કે તે દવામાં ફક્ત કુદરતી ચૈતન્ય (the force or the intelligence) અથવા આત્મીક શક્તિ (the Psychic force), પોતાની વિચાર શક્તિ

કાંઈક ટુંકા સવાલ જવાબો પણ જરૂર પડે તો કરવા, પણ બનતા સુધી સામા ધણીનો ભેદ જાણ્યા સ્ત્રીવાચ આપણો ભેદ કદી આપવો નહીં. હમેશાં નમ્રતા અને નમ્ર સ્વભાવ રાખવો, મગરૂખી કદી દેખાડવી નહીં, પણ સહેજ ટેકમાં રહેવું (Always polite), કદીપણ કોઈ પાસે તમારાં દુઃખોનો બળાપો કરવો નહીં, તેમજ કોઈ પાસે દીલાસો માગવા કે મેળવવાની ઇચ્છા કદી પણ રાખવી નહીં. તમારા વિચાર, તમારી ઇચ્છા, તમે હગલે ને પગલે શું કરવાના છો, તથા શું કરો છો, તે કદી પણ તમારી પીછાનવાળા જાણે નહીં, તેવી રીતે ભેદ હમેશાં જાળવવો. (Don't air your grievances, seek not sympathy or flattery. Recognize the force in every desire and make that force your own).

નેપોલીયન, વેલીંગ્ટન, નેલ્સન, ગ્લેડ્સ્ટન અને બીજા મહાન યુરૂષો, પોતાના ભેદને એવા તો ખાનગી રાખતા કે, પોતાની સખ્તીના વખતમાં, પોતાના એ ભેદીપણા, ઉંડા વિચાર અને મહત્ત્વ વીલ પાવર (Will-power) મારફતે, હજારો લાગતા વળગતાઓને ઉશ્કેરતા, તેઓનો ટેકો મેળવતા, અને દુશ્મનો ઉપર ફત્તેહ પામતા હતા. ચાર્લ્સ સ્ટુઅર્ટ પારનેલ, પારલામેન્ટમાં આઈરીશોનો વડો હતો, તે એજ શક્તિ મારફતે આખી પારલામેન્ટને પોતાની લડતથી હંગ કરી નાંખતો હતો. ગંભીરતા અને ભેદીપણું, એ લોકોની લાગણીને, તથા લોકોને આપણી તરફ ખેંચનારા લોહચુંબક સમાન છે, પણ તે મધ્યમ રીતે વાપરવાની જરૂર છે. ગંભીર રહેવું તે કાંઈ દીલગીરીમાં પડવા જેવું નથી, પણ ફક્ત શાંત રહેવું તેજ ગંભીરપણું લેખી શકાય. વખતે હસવું પડે તો હસવું, પણ કેટલાકો જરા જરા નજીવી મજાક મશ્કરીમાં પુષ્કળ હસાહસ કરે છે, તેમ કદી કરવું નહીં, અને દરેક રીતે મન ઉપર મધ્યમ કાબુ રાખવો. મુછોના આંકડા વારંવાર વાળી ટાઈટ થવું નહીં, જ્યાં બેઠા હોં ત્યાં બેસી પગ ખૂબ હીલવવાની જે ભૂંડી ટેવ હોય, તે ઉપર મનનો કાબુ રાખી તે તજ દેવી, તમારે માટે મંડળીમાં સાડા નરસુ યોલાય તેની દરકાર રાખવી નહીં, કદી પણ ખુશામત કોઈ પાસે કરાવવી કે કોઈની ખુશામત આપણે કરવી

cortex has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a factor for good or evil in all diseases of every organ, in all operations and in all injuries.”

મનનું તત્વ ડૉક્ટરી વિદ્યાએ સ્વિકાર્યું નથી, પણ ઉપલા વિદ્વાનોના મતને આધારે, દરેક અવયવોનાં દરદોમાં મનનું તત્વ અગત્યનો ભાગ બળવે છે, એમ તેઓ હવે શોધી કાઢવા લાગ્યા છે. “Intellect appears to influence the vascular tissues most; emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluntary muscles.”

બુદ્ધી બળ નસો અને લોહીના ભાગ ઉપર, મનના જીવસાચો શારીરીક અવયવો તથા પાચન કરનારી પ્રવાહી ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો ઉપર અને ઇચ્છાશક્તિ સ્નાયુઓ ઉપર અસર કરે છે, યાને સામટી રીતે જોતાં દરેક જ્ઞાનતંતુઓને લગતાં દરદો (functional diseases) અને અવયવોને લગતાં દરદોમાં (organic diseases) વિચારશક્તિ મોટે ભાગે લાગવગ ધરાવે છે. શરીરમાં એવો કોઈ અવયવ અથવા ભાગ નથી કે જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ હોતાં નથી, અને જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ છે, ત્યાં વિચારનો પ્રવાહ જીવન શક્તિને (vital force) લઈ જઈ શકે છે, એવી રીતે જ્ઞાનતંતુ અને અવયવોનાં દરદો સાબં થઈ શકે છે.

એ પ્રમાણે મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) ઉપલી બાબતોને સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી જાણે છે તથા માને છે, તેથી તેનામાં દરદ સાબં કરવાનો અખુટ વિશ્વાસ હોય છે. હવે મેન્ટલ હીલીંગની વિદ્યા (mental healing) દરદો ઉત્પન્ન કરવાનાં મુખ્ય કારણોમાં અજીર્ણ, ખરાબ પાચન શક્તિ, લોહીના ફેરાવામાં અડચણ, વિગેરેને ગણવામાં આવે

સમજણમાં આવતા સુધીમાં, તેને જેવી જેવી જાતના વિચારો તથા જેવા ભાવથી ઉછેરવામાં આવ્યાં, તેવું તેનું ક્ષણ, અને પાછાં તે ક્ષણનાં બીમાંથી બીજું પેદા થતાં, તે પણ તેવુંજ, એ પ્રમાણે ચાલ્યુંજ આવે છે. હાલમાં તો ખરા સંતની ખોટ છે, તથા જેવો સંત થવા જાય છે, કે માયામાં ફસી નીચેજ પડે છે. એ બાબત જો લખવા ચાહું તો ઘણી બાબતો લખી શકાય તેમ છે, કારણકે મને પોતાને ઘણા કડવો અનુભવ મળી ચૂક્યો છે, પણ એટલું તો ખરુંજ છે, કે આત્માની મુક્તિ મેળવવાને માટેજ આપણે વારંવાર જન્મીએ છીએ. હાલની સદીમાં આપણી વિદ્યા એટલી બધી ઉંડાણમાં તેમજ ઉંચાણમાં વધી નથી, કે આત્માનો ભેદ હાલમાં આજ ને કાલ આપણે જાણી શકીએ, તથા જે જાણી શકીએ છીએ, તે સર્વ ફક્ત થીઅરીઓજ (Theories) છે, અને તેમાં પણ એટલી બધી ગુંચવણો તથા મતફેરી થાય છે, કે હજી વિદ્યા, આત્માનો ભેદ પામવા જેટલી આગળ વધી નથી, હાલની સદીમાં તો આપણે આત્મીક વિદ્યાની શરૂઆતમાં ગોથાં ખાઈએ છીએ, તથા જમાનો જેમજેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ આ વિદ્યા પણ વધે છે. હવે સંસારી વ્યવહારી બાબતોમાં વધવા માટે તથા સુખ મેળવવા માટે વિચાર શક્તિની અદ્ભુતતાના જ્ઞાન મારફતે આપણે ફાવી શકીએ તેમ છે. તેના મૂખ્ય કાયદાઓ તો સમજાવી ગયો છું. પણ તે કાયદાઓને અમલમાં મૂકવાને સજ્જેશન, આંખ તથા એકાગ્રતા (Concentration) એ ત્રણેનો ઉપયોગ કરવો જરૂરનો છે. સજ્જેશન (Suggestion) યાને દરખાસ્ત અથવા પ્રતિજ્ઞા મારફતે, યાને એકને એક બાબત માટે ચાહું વર્ણન કરી, માનવીના વિચાર તે બાબત ઉપર ખેંચી તેનું મન હરી લેવું, યાને તે માનવીને આપણા પોતાના મનની બરોબરનો તથા આપણી સંપત્તિનો બનાવવો, કે જેથી આપણે તે શખસનો લાગવગ આપણા કામમાં, તેજ શખસની રાજી ખુશીથી વાપરી, આપણી સંસારી સ્થિતિ સુધારી, સંસારમાં આગળ વધીએ. સંસારમાં આગળ વધવાને, દરેક જાતનું સુખ મેળવવાને, પૈસા આબરૂ, લાગવગ, એઓની ઘણી મોટી જરૂર છે, અને એ ચીજો મેળવવી એ કાંઈ પાપ નથી. જેને વધારે જ્ઞાન છે

તેમાં જઈ ઉમેરાય છે. જેથી પેલો તાજો ખોરાક અને અરધો પાચન થયેલો આગલો ખોરાક, એક સાથે મળવાથી બધું અગ્નિયક થઈ પડે છે, ને તેમાંથી એક જાતની હવા (Gas or vapour) નીકળે છે, જેથી ઓડકાર આવે છે. કેટલીક વખતે એ પવન અથવા હવા ઝાડા વાટે નીકળી જાય છે ત્યારે કલેજા ઉપરનો ભાર ઓછો લાગે છે. જ્યારે એ હવાને શરીરમાંથી કોઈ પણ રસ્તે બહાર નીકળવાનો રસ્તો મળતો નથી ત્યારે હોઝરીમાંથી બહાર નીકળી જવા માટે જોસ કરે છે, તે જોસ સાથે પવન (Gas) છાતી અને પેટની વચ્ચે જે પડદો (Diaphragm) છે તે સાથે જોસભર અકળાય છે. જેથી એક ધમણ માફક તે પડદો જોસમાં હાલે છે, જેથી તે હૃદય (Heart) ના નીચલા ભાગને જોસમાં અથડે છે, તેથી હૃદય માંહેલું લોહી, ધોરી નસો (Arteries) મારફતે જોસબંધ બહાર પડે છે, જેથી હૃદયમાં ઘણા ધબકારા થાય છે, શરીર ગરમ થાય છે, અને લોહી જોસબંધ માથા તરફ ધસે છે. હવે લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે માથાની ડાબી બાજુએથી ઉપર ચઢી જમણી બાજુએથી નીચે ઉતરે છે, ને ત્યાંથી શરીરના બીજા બધા ભાગો સુધી જઈને નસો (Veins) રસ્તે પાછું હૃદયના ઉપલા ભાગમાં આવે છે. (જુવો ચિત્ર પ મું).

હવે હૃદય માંહેથી નીકળેલો લોહીનો જોસબંધ પ્રવાહ માથાપર ધસારાબંધ ચઢી જવાથી, આંખ, નાક, કાન, દાંત, ગળું વગેરે અવયવો ઉપર લોહી લઈ જનારી બારીક નસોમાં, હવાના દબાણથી તે જોસમાં વહેતું લોહી જલદીથી પસાર થઈ શકતું નથી. જેમ એક પ્રવાહીથી ભરેલી બાટલીમાં હવા નહીં હોવાથી, તેને એકદમ ઉલટી કરવાથી હવાના ડબાણથી તે માંહેલી પ્રવાહી બહાર પડતી નથી, તેવીજ રીતના હવાના દબાણથી લોહી અટકી રહી, ઉપલા અવયવો ઉપર જામી જાય છે, ત્યારે તે અવયવને લગતો સોજો થાય છે, જે ઉપરથી આંખનો, કાનનો, કે ગળાનો સોજો એમ દરદોને નામ આપવામાં આવે છે. જેમ લોહીનો ધસારો જોસમાં દોડે છે, તેમ પેલી હોઝરી માંહેલી

સુખખની ફત્તેહ મેળવવા માટે, વાતચીત કરતાં, દ્રઢતા, ઉલટ, ઉમંગ, સાદાઈ, શાંતી અને મક્કમ વિચારથી આપણી દરખાસ્ત સામા ધણી સામે જાહેર કરવી, અને ચાલુ તે માટેનાં સજ્જેશનનો (Suggestion) કાર્ય કરવાથી, તથા આપણે ફત્તેહમંદ નીવડીશું એવો વિશ્વાસ (I can and I will) મનમાં ચાલુ દ્રઢ રાખી વાતચીત કરવાથી જરૂર ફત્તેહ મલશેજ. વખતે કુદરતી તે માનવી તમારા કરતાં વધારે મક્કમ ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ધરાવતો હોય, તોપણ આપણે કદી પાછા હઠવું નહીં, કારણ કે તે મોડે અથવા બહેલે આ વિદ્યાની અજ્ઞાનતાને લીધે તમારું કહેવું કબુલ કરશેજ. વળી તેનું ધ્યાન તથા નજર આપણી વાત ઉપરજ, તથા આપણી કહેવાને લગતી વાત ઉપરજ ખેંચી રાખી, આપણી ચીજોના નમુના અથવા ચીત્રો ઉપર, કે એવીજ કોઈ બીજી રીતે તેનું ધ્યાન આપણી વાત ઉપરજ ખેંચી રાખવું, કે તેને બીજો વિચાર કરવાને કે આપણી વાત સામે લડવાનો વખત મળેજ નહીં, અને એવી રીતે જ્યાં લગી તમને હાનો જવાબ મળે નહીં ત્યાં લગી ચાલુ રાખ્યા કરવું. એજ પ્રમાણે ચોક્કસ ચીજ કરવાને ફરમાવવું અથવા ચોક્કસ ચીજ નહીં કરવાનો અટકાવ કરવાને પણ એવીજ રીતે સજ્જેશનનો કરવાથી તેવીજ અસર થાય છે. (Suggestion given in the shape of Permissions and Prohibitions have a powerful effect). કેટલાક માનવીમાં એવો કુદરતીજ ગુણ રહે છે, કે જેથી તે આપણા ઉપર સજ્જેશનનો મારફતે ફાવી જાય છે, તેમજ મીત્ર મંડળમાં તે જે જે વાતો કરે છે, તે આપણને પસંદ પડે છે, આપણે તેની તરફ તેથી ખેંચાતા જઈએ છીએ, અને જેમ એક બતી આગળ પતંગીયાં ભમે, તેમ આપણે તેની આગળના આગળ રહીએ છીએ, એ સર્વ ચીજો આકર્ષણના કાયદાથીજ (Law of attraction) થાય છે, જે માટે આપણે અજ્ઞાન હોવાથી, તેમજ તેની અત્યંત સાદાઈને લીધે તે ઉપર આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કે આપણે ફલાણા માણસ તરફ શા માટે આટલા ખેંચાઈએ છીએ, પણ હવે જ્ઞાન મારફતે આપણે આપણી મૂર્ખાઈ જોઈ શકીએ તેમ છે.

શરીરના ખીલ અવયવોમાં સર્વથી મુખ્ય છે. જે કલેબ્રું કામ કરીને ખોરાકનું પોષણવાળું તત્વ લોહીમાં બનાવે નહીં તો પછી હૃદય જેવું અગત્યનું અવયવ પોતાનું પોષણ ક્યાંથી મેળવી શકે, માટે આ શરીરનું અવયવ કલેબ્રું (Liver) દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં મૂખ્ય ભાગ બળવે છે. કલેબ્રુંને લગતાં દરદો પારખવાનું ચિન્હ એ છે જે, કલેબ્રુંનું ભારી થવું, તેમાં સહેજ ચાલુ નરમ દુઃખાવો થવો, જમણા ખભામાં આગળ કે પાછળ શૂળ મારવી, ખોરાક ખાધા પછી કલેબ્રું ઉપર ભાર પડ્યો હોય તેવો જોને માલમ પડવો, સ્વાદનું બદલાઈ જવું, જીભ પર થર ઝાઝવો, સાધારણ માથું દુઃખવું, ઘણીજ ઉંઘ આવવી અથવા તો ખીલકુલ ઉંઘ આવવી નહીં વીગેરે અર્ચ્ચીક સ્થિતી એક્ટી વખતે દરદીને થાય છે, અથવા કોઈ વખત એ માંહેલાં કેટલાંક ચિન્હ વધારે નેસલેર પ્રગટી નીકળે છે, કે જેથી કલેબ્રુંનો સોને, અને ખીલ કલેબ્રુંને લગતાં દરદો થયલાં જણાય છે. કારણકે તેમાં ખુદરતનું આકર્ષણ (The force—the intelligence) ઘણુંજ ધીમું ચાલે છે. શરીરના અવયવોમાં હૃદય એક તેજ ઘોડા માફક છે. કારણ કે જરાપણ શરીરમાં જુસ્સો (Emotions) થવે અથવા જરાકપણ તે જગ્યાએ આવકો વાગતાં, ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે. પણ કલેબ્રું (Liver) તેથી ઉલટીજ રીતે એક ગધેડા કરતાં પણ વધારે હઠીલું અને નાકરમાન છે, કે જેને તમે માર માર કરવા છતાં પણ ચાલતું નથી. માટે કલેબ્રુંના દરદનો ઇલાજ (Treatment) પ્રકરણ ૮માં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવા પડેલાં, એ અવયવને સહેજ હાથ વડે ચોળવું અને ત્યાર પછી ઇલાજ (Treatment) અજમાવવાની જરૂર છે. તેમજ આ પ્રકરણમાં જે તંદુરસ્તી બળવવાનો ઇલાજ લખ્યો છે, તે કલેબ્રુંને ઘણું ચૈતન્ય આપનારો છે. ઇનસોમનીયા (Insomnia)—રાતના ખીલકુલ ઉંઘ નહીં આવવી અને જીવ ઘણો ખેચેન બને છે, તેને ઇનસોમનીયા (Insomnia) કહે છે. એ દરદનું મૂખ્ય કારણ અજીર્ણ છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લોહી લેબ્રું પર પૂર નેસમાં જઈ ત્યાં વાસો

કરી રહ્યા પછી ઠંડા પાણીથી ધોવી, અથવા ઠંડુ પાણી લગાડવું. વળી આંખને જમણા હાથનાં બેઉ આંગળાંઓવડે નાકનાં મુળ (At the root of the nose) આગળથી પકડી આંખ બંધ રાખી, મધ્યમ ઇચ્છાશક્તિનો પ્રવાહ (Mental current) આંખમાં મૂકવો. અને તે વખતે મનમાં વિચારવું (Mental suggestion) કે “મારી આંખ ઘણી તેજસ્વી અને તદ્દન તંદુરસ્ત બનેા.” એ પ્રમાણે સાવચેતીના ઉપાયો લેવાથી કદીપણ આંખ ખરાબ થતી નથી, અને હું હિન્મતથી કહું છું કે જે મધ્યમ દ્રઢતાથી અને ઇચ્છા શક્તિથી (Mental suggestion) હમેશાં આંખને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) આપવામાં આવે તો, બગડેલી આંખના ચશ્માનો નંબર ઘણીક વખતે ઓછો થાય છે.

જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેનો અભ્યાસ કરતો જાય છે, તથા ખાનગી રીતે આંખનું આકર્ષણ વાપરતો જાય છે તેમ તેમ તેની અદ્ભૂત શક્તિઓ તેને માલમ પડતી જાય છે, કે જે તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરવાને શક્તિવાન છે.

એ પ્રમાણે આંખના આકર્ષણની અદ્ભૂતતા, ખીલવણી અને વપરાશ એ સર્વે ખુલાસાવાર ઉપર સમજાવ્યું છે, હવે આપણે વાક્ય ચાતુરી તથા સંજ્ઞાઓનો માટે ખુલાસો કરીશું.

માનવીના બોલવાનો અવાજ—માનવીના બોલવાના અવાજની ધ્રુજણી એક જાતની આકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે. સીંહ જેવું વિકાળ પ્રાણી માનવીના અવાજથી બીડે છે, તથા સંજ્ઞાઓની એવાં વિકાળ પ્રાણી ઉપર પણ અદ્ભૂત અસર થાય છે. મંત્રો, માત્રવાની, અને બીજી બંદગીઓ તથા ગાયનોના શબ્દો એવી રીતે ગોઠવવામાં આવેલા છે, કે જેના અવાજની ધ્રુજણી (Vibration) જૂદી જૂદી રીતની અસરો કરે છે. માનવીના બોલવાનો અવાજ પણ એવીજ રીતે જૂદી જૂદી જાતની ધ્રુજણીઓ ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી સામા ઘણી ઉપર જૂદી જૂદી અસરો થાય છે. ગુસ્સો, ખુશાલી, માયા, વીગેરે જૂસ્સાઓમાં જે શબ્દ બોલાય છે, તથા સારા અથવા માઠા જે શબ્દો માનવી બોલે છે, તેની પણ તેવીજ રીતે અસર થાય છે.

અજીર્ણ પછી તેથી શરદી થવી; શરદીમાં પવન લાગતાં છાતીની નળી અને ફેફસાંના નાબુક લાગો - ઉપર લોહીનું ગંઠાવું (Congestion) તેથી ત્યાં લોહીનો ચાલુ રસ્તો બંધ થવો, પર પાકવું, કોહવું અને નાશ પામવું એ સર્વ શાથી? માનવીની શરૂઆતની ભૂલનું પરિણામ છે.

સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો (Female troubles). સ્ત્રીઓનાં દરદો, મુખ્ય કરીને સોજનાં દરદોની (Inflammation) માફક હોય છે. માસીક માંદગી વખતે લોહી તે માર્ગમાં (Ovaries) ગંઠાઈ જવાથી, પસાર થતું નથી, તેથી દુઃખાવોં થાય છે, અને તે ઘણું કરી માસીક માંદગીની આગમન થાય છે. ઝાડાની કબજાયાત તથા હોજરીની અવ્યવસ્થાને લીધે, હીસ્ટીરીઆ તથા બીજાં દરદો પણ થાય છે, અને એ સર્વનું મૂખ્ય કારણ અજીર્ણ, અને હોજરીનો બગાડો (Stomach) હોય છે.

મૂત્રાશય અને પીસાબને લગતાં દરદો (Urinal and kidney troubles). પીસાબ અને મુત્રાશય (Bladder) ને લગતાં દરદો એ બન્ને અવયવો ઉપર સામટી અસર કરે છે. આપણે મત્યને આધારે તપાસીશું તો શરીરમાં એવું કોઈ અવયવ નથી કે જે પોતાની મેળે મંદ થઈ જાય, કે જ્યાંસુધી તેને આપણે આપણા ખોરાકથી, વિચારથી કે વપરાશથી અનિયત્રીત ચલાવીએ અથવા બગાડીએ, ત્યાંસુધી તેમાં કંઈપણ બગાડો કે દરદ થતું નથી. ખોરાકમાં અઙ્ગીક પદાર્થ માહેલું ઝેર પીસાબમાં આવે છે, ત્યાંથી તે મુત્રાશય (Bladder) ના કુદ્દામાં જાય છે, અને તે ઝેરની ગરમી ત્યાંની પાતળી ચામડી ઉપર અસર કરે છે. તે ઝેર માહેલું એસીડ ગુરડાની માહેલી બારીક નળીઓમાં ગંઠાઈ જાય છે, લોહીનો પ્રવેશ ત્યાં બરાબર થઈ શકતો નથી અને એવી રીતે એ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, એમાં પણ મુખ્ય કારણોની શરૂઆત હોજરી (Bladder) છે.

“There is no organ within the human economy that does not receive its orders, labor and food from the stomach. The stomach is to the other organs, what the steam and boiler is to the engine.”

કામ આપીએ છીએ, તેમ વિચારને બોલાવી અમુક કાર્ય ફરમાવે છે, તથા પોતાના વિચારને જે નામ તે આપે છે, તે નામમાં તેને એટલો બધો તો વિશ્વાસ હોય છે, કે જે વિશ્વાસની દ્રઢતાને આધારે તેની ઇચ્છા શક્તિનો (Will-power) વેગ (Current) ઘણોજ મજબૂત હોવાથી ધાર્યું કામ ફત્તેહ કરી શકે છે.

કપડાં અને પેહેરવેશના આકર્ષણની અસર—એજ પ્રમાણે જૂદી જૂદી જાતનો પેહેરવેશ, તથા કપડાં પણ આકર્ષક ખેંચાણ કરે છે. કપડાંના પેહેરવેશથી (Dress) હીચકારો હીમ્મતવાન, હુંટારો સાહુકાર, ગરીબ તવંગરના જેવી અસર કરે છે. ધર્મગુરૂ, પોલીસ સીપાઈ, જડજ, રાજા વિગેરેનો મોલ્લો તથા રૂવાળ, માટે ભાગે તેઓના પેહેરવેશથી સામા ઘણીને આંજ નાંખે છે. નાટકના તખ્તા ઉપર એકટરો જૂદા જૂદા ડ્રેસ અને હીલચાલથી આપણું દીલ જીતી લે છે, માટે આપણે આપણા પેહેરવેશ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જો તમે તમારો ટેક જાળવવા માગતા હો તો તમે જેવા થવા માગતા હો, અથવા લોકોને તમારા માટે જેવો મત ઠસાવવા માગતા હો, તેવી રીતનો ડ્રેસ અને કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ડીટેક્ટીવો ગુન્હેગારોને એવી રીતે કપડાંના ફેરફારથી પોતાની જાળમાં ઝટ ફસાવી દે છે. આપણા પેહેરવેશ લાગણીઓ ઉશ્કેરે છે, કે જેની અસર આપણા પોતીકા મન ઉપર થવા ઉપરાંત, જેવો દેખાવ આપણે કરવા ચાહતા હોઈએ, તેવોજ દેખાવ કરે છે, ને દેખાવ જેમ લાગણી ઉશ્કેરે છે, તેમ લાગણી દેખાવની અસર ખીજતો ઉપર પણ કરે છે, માટે એક ગ્રહસ્થ તરીકે સાદા, સુઘડ અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં જરૂરનાં છે. **કોનસેન્ટ્રેશન (Concentration)** એકાગ્રતા—આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ એકાગ્ર વિચારનું જોર ઘણુંજ હોય છે, અને એકાગ્ર થવા પછી જે વિચાર મનમાંથી ખૂદાર પડે છે, તેની ઘણીજ અસર થાય છે, તેમજ તેવોજ વિચાર જલદીથી આપણને ફત્તેહ મેળવી આપે છે. એકાગ્રતા મેળવવા માટે યોગીઓ અને સંતો સમાધી ચલાવે છે, તથા એકાગ્રતાની શક્તિ મેળવવી ઘણી કઠણ તેમજ પ્રયત્ન

તે ન થાય, તથા આપણી આરોગ્યતા જળવાઈ રહે, તે માટે આપણા પૂર્વજોએ ગ્રહણ કરેલો, તથા આપણે અભણતાથી હશી કાઢેલો એક અકસીર ઇલાજ સાયનટીફીક રીતે સમજાવીશું.

ઝાડાની કબજાયાત દરેક દરદની શરૂઆતમાં મૂખ્ય ભાગે હોયજ છે. ઢાકટરનો દરદીને પહેલો સવાલ “ઝાડો સાફ આવે છે કે?” એજ હોય છે. અને આવતો હોય કે ન આવતો હોય તોપણ ઢાકટર મુખ્યત્વે જીલાળ માટે જરા પણ દવા મીઠ્ઠાચરમાં નાંખ્યા વગર રહેતો નથી. વળી આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હોજરી, અજીર્ણ, અને ઝાડાની કબજાયાત દરદની શરૂઆત કરે છે, તો પહેલે એ કારણરૂપ અડચણને દૂર કરવાની જરૂર છે. આપણા પૂર્વજો તથા અસલના હીંદુવાનો જમ્યા પછી મુખવાસ કરી, પેટઉપર જમણે હાથ ગોળ ગોળ ફેરવીને, અને ઝોડગાર ખાઈને મજાહ મેળવતા હતા, જે રૂઢી આજે પણ ભાટીયા, પુરણીયા, મુસલમાન અને હીંદુઓની કેટલીક જ્ઞાત, તેમજ અસલી રીવાજના પારસી બુઢાઓ પણ કરે છે, કે જે સામે આપણે શીખેલાંમાં ખપતા જીવાનો ધીક્કારની નજરથી જોઈને ખડબડીએ છીએ. પણ તેમાં આપણી ઘણીજ મોટી ભૂલ છે. શાસ્ત્રને (Science) આધારે તપાસ કરતાં આ કઢંગી ગણાતી રીત માનવીને કુદરતી આશીર્વાદ સમાન છે. એ રીત હાલમાં તેના ફાયદા કે અવગુણ જાણ્યા વગર કઢંગી રીતે કરવામાં આવતી હોવાથી તેઓ ફાયદો મેળવી શકતા નથી. પરંતુ તેઓનું પેટ ખાઉંર નીકળી આવી તેઓના શરીરનો ઘાટ બેડોલ કરી મૂકે છે. પણ હવે વિદ્યા (Science) ને આધારે એ રીતને સુધારી નીચે પ્રમાણેની ટ્રીટમેન્ટ (treatment) દીવસમાં એક વખત રાત્રે વાપરવાની હું લલામણુ કહું છું. મારા વરસોના અનુભવ અને ખંતીલા અભ્યાસ તથા પ્રેક્ટીકલ અખત્રાથી (Practical experiments) આ જંગલી ગણાતા રીવાજને હાલની સુધરેલી દુન્યા સામે, તદ્દન નવાજ રૂપમાં તથા વિદ્યાની સરખાઈ (Science) સાથે રજુ કરું છું. અને હીમતથી કહું છું કે તેની સરખાઈને

તમારા મનમાંથી દરેકે દરેક વિચાર, તથા ધ્યાન કાઢી નાંખી, ફક્ત ટાંચણી, અને ટાંચણી ઉપરજ ધ્યાન રાખવું. (Think of nothing else but the pin. Imagine that your chief object in life is the study of that pin. Imagine that there exists nothing else in the world but you and the pin). આ એકસરસાઈઝ ઘણીજ લારી છે, તમારું ચંચળ મન તમને દરેક પળે એવું તો સતાવશે, તથા તમારા વિચારો એવા તો ખીણ બાખતો ઉપર તમારું ધ્યાન ખેંચશે, કે તમારું ધ્યાન પેલી ટાંચણી અને તેની બાખત ઉપર જવલેજ તમે રાખી શકશો. પણ રોજ એ પ્રમાણે થોડો વખત ધ્યાન એકાગ્ર કરતાં કરતાં, તમને દરેક ચીજનું એકાગ્રપણે મનન કરતાં (Meditation) આવડશે, કે જેમ કરવાથી તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ઘણીજ દૃઢ થતી જશે, અને તમે મહકમ વિચારના બનતા જશો. દરેક જાતની ખીંક અને ધાસ્તી તમારામાંથી ઓછી થશે. એ પ્રમાણે વિચારને દૃઢ બનાવવાથી, તમે ચાહો તે ચીજ તમારી ઇચ્છા શક્તિના મજબૂત જોરથી, તથા એકાગ્રતાથી મેળવી શકશો. એજ પ્રમાણે એક ચોક્કસ વિચાર ઉપર તમે તમારું ધ્યાન એકાગ્ર કરશો, તો તે વિચાર માટે તમારામાં એટલો તો અખૂટ વિશ્વાસ આવશે, તથા તે વિચારોની ધ્રુજણી એટલી તો ઝડપે તમારી આસપાસ એકઠી થવા માંડશે, કે રફતે રફતે તે ધ્રુજણી આણુઓ અને પરમાણુઓનું ઘટ રૂપ પકડી તમારી મરણ મુજબ નક્કર રૂપમાં ફળીભૂત થશે.

એફરમેશન્સ એન્ડ ડીનાયલ્સ (Affirmations and denials)—હા અને ના ની દરખાસ્તો. મેન્ટલ સાયન્સ (Mental science) શીખનાર શખ્સ પોતાનાં લક્ષણ (Character) તથા જ્ઞાન અને ક્ષેત્રના વધારા માટે, પોતાની ઇચ્છાઓને એક વાક્યની રચનામાં રચી, તે વાક્ય ઉપર પોતાનું ચીત્ત એકાગ્ર કરી તે ગુણ પોતામાં એકઠો કરે છે, તેને એફરમેશન (Affirmation) યાને હા ની દરખાસ્તો કહે છે, તથા જે દૂર્ગુણ પોતાનામાંથી કાઢી નાંખે છે તેને લગતા વિચારોને ડીનાયલ્સ (Denials) કહે છે. નીચલાં એફરમેશન્સ

સાધારણ નજરથી હસવા સરખો માલમ પડશે, પણ જ્યારે એની નીચલી અસરો અને સચ્ચાઈ જણાશે ત્યારે એ ધલાળ તંદુરસ્ત તેમજ સીક મનુષ્યને ફેટલો બંધો ફાયદો કરનારો તથા ઉપયોગી છે, તે માલમ પડશે.

૧. મોં બંધ કરી શ્વાસ અંદર ખેંચવાથી હવા માંહેલુ જીવન તત્વ (Oxygen) આંતરડાંમાં જવાથી, તથા પેટને અંદર અને ખૂંદાર ધમણુ માફક ફેલાવવાથી, તે માંહેલી કાર્બોનીક ગેસ (Carbonic gas) મોંઢા અથવા ગુદાદ્વારા ખૂંદાર પડે છે, તથા આંતરડાંમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરી ખોરાકને પાચન કરવા માંડે છે.

૨. માનવી સાધારણ હીલગાલથી ફેફસાંનો ફક્ત થોડો ચોક્કસ ભાગ દમ લેવા મૂકવામાં વાપરે છે. તેથી ફેફસાંમાં વપરાયા વગરનો જે ભાગ રહી જાય છે, તે ખરાબ થઈ છાતીને લગતાં અનેક દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, તે આવી રીતે મોં બંધ કરી શ્વાસની હીલગાલ પેટ તરફ કરતાં ફેફસાંના દરેક ભાગમાં તે ભરાય છે, તેથી એક સરખી આખાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા (Oxygen) ફેરે છે, જેથી દરેક જાતના ફેફસાંના વ્યાધી તથા છાતીનાં દરદો નીકળી જઈ તંદુરસ્તી મળે છે.

૩. મોં બંધ રાખવાથી શ્વાસને ફક્ત નાક દ્વારાજ અંદર જવા આવવાની ફરજ પડે છે, તેથી ગળાને ચોખ્ખી હવા તથા ગરમી મળે છે. તેથી તે ભાગ ઘણો આરોગ્ય રહે છે, તે માંહેલી શરદી નીકળી જાય છે, વળી પાચન શક્તિમાં એકઠી થયેલી ઝેરી હવાઓ, તથા ખંટાશ નાણુદ થઈ જાય છે, અને શરીરમાં ગરમી તથા ચૈતન્ય દરેક અવયવોમાં પોતાની આરોગ્ય ધ્રુજણી (Healthy vibrations) દરેક ખુણે ફેંકે છે, જે આરોગ્યતા આપનાર છે.

૪. પેટમાં જમણી બાજુ કલેજું (Liver), ડાબી બાજુ તંદ્રી (Spleen), તથા વચ્ચેમાં નાનાં મોટાં આંતરડાં અને ઉપર હોઝરી, એવી રીતે ગોઠવાયલાં છે. (જુઓ ચીત્ર ૬૬). જે સર્વ અવયવો ખાસ પાચન શક્તિથી ખોરાક પાચન

નીબંધ નીવડી સામા ઘણીની ફત્તેહ થયે વધુ બળી જળી દુઃખી થશે. કોઈનું બૂઝં ચાહશે તો તરતજ પહેલું તમારું બૂઝં થશે, એ ખરુંજ છે, કારણકે કુદરતમાં આકર્ષણનો એકજ પ્રબળ કાયદો છે, કે ભલાઈ ભલાને અને ખૂરાઈ ખૂરાનેજ ખેંચે છે, (Like attracts like). આ વિદ્યાની કળ કુંચી જાણી લઈ, સીતમ, સેતાનીયત, હવસ કે કુદરતી પેદાશને નુકશાન પુગાડનારી કોઈપણ ચીજ કદી કરતા ના, કારણકે તેમ કરતાં તમનેજ પેહેલે નુકશાન થવાનું. ખૂરા વિચાર ખૂરાઈને ખેંચી તમારું પહેલે નખખોદ વાળશે, કારણકે તમારા ખૂરા વિચારનો પ્રવાહ એક ગણો છે, જ્યારે બીજા ખૂરા વિચારોનો વરસાદ તમારીપર ભૂટી પડવે, તે ભાર તમે ખમી શકનાર નથી, તે સાથે કુદરતની વીરૂદ્ધ, અને કુદરતની ઉન્નતીની સામે થનારો વિચાર, કદી પણ ફાવી શકતો નથી, તે વિચાર પાછો ફરે છે, ને ચોકલનાર શખસનેજ નુકશાન કરે છે. એ બાબત ખૂબ ધ્યાનમાં ગોખીનેજ ચેતેલા રહેવાની ઘણી જરૂર છે, એવી અનુભવથી હું ભલામણ કરું છું.

વિચારોને ચોકકસ ધારેલાં કામ ઉપર કેમ છોડવા (Projection and direct volation of thoughts)— વિચારો શું ચીજ છે, કેવા છે, તેની જૂદી જૂદી અસરો કેમ થાય છે, તે માટેની દલીલો, તથા પ્રેક્ટીકલ (Practical) બાબતો સંબાળથી આગળ સમજવી ગયો છું, તથા વિચારોનો ઉપયોગ કેમ કરવો, એ સર્વે બાબત જાહેર કરી છે. હવે એ વિદ્યાની મૂખ્ય ચાવી પ્રોજેક્શન (Projection) માટે ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. આપણે જાણીએ છીએ અથવા અજાણપણામાં વિચારોને ચાલુ પ્રોજેક્ટ (Project) કરીએ છીએ, તે માંહેલા કેટલાકો આપણું ધાર્યું કામ બજાવે છે, અને કેટલાકો આપણી

૭. હાથ અને પેટની ચામડી પરસ્પર સાથે ચાલુ ઘસાવાથી તે માંહેલું લોહી ગરમ થઇ (પ્રાથમિક ચુલામાં જેમ તેલ ગરમ થઇ જેસ થાય છે તે પ્રમાણે) હવાઇ રૂપ પકડી હાથનાં પોંડવા અને આંગળાંના છેડાવાટે, અમઝમાટ કરતું અણુદીઠ રીતે બાહર પડે છે, તે હવાઇ રૂપી લોહીની શક્તિ (The energy or vital force) પાછી પેટમાં દાખલ થવાથી લોહીનાં તાજાં તરવો ઉત્પન્ન કરે છે, કે જે તંદુરસ્તીને સર્વથી વધારે ઉપયોગી છે.

એવી અનેક રીતે ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે એ ઇલાજ શાસ્ત્ર આધારે, સાધારણ રીતે, અને સંસારી વેહવારી રીતે ભેદતાં તદ્દન ફાયદાકારક છે. એ ઇલાજ ખોરાક પાચન કરે છે, ઝાડો લાવે છે, લોહી અને શક્તિ વધારે છે, શરીર માંહેલી દરેક અરૂચી દૂર કરે છે, અને ખોરાક પાચન કરી ઝાડો સાદુ લાવવાથી તંદુરસ્તી વધે છે. વળી એ ઇલાજ અનુભવતાં એક પાઇનું પણ ખરચ કરવું પડતું નથી, કે કાંઇ કડવું ઓસડ પણ પીવું પડતું નથી, તથા એ ઇલાજની કાંઇ પણ ઉલટી અસર (Reaction) થતી નથી જ્યારે દવા પીધાથી તથા જીવાણુ દેવાથી વળતી અસરો (Reaction) ગરમી તેમજ શરદીની થાય છે, તથા જીવાણુ લીધા પછી આંતરડાંઓ અંદરથી ઉખડીને ઝાડા પૂંકલ થાય છે, ને પછી આંતરડાંઓ પાછાં સંકોચાઈ જવાથી બે ચાર દીવસ અથવા કુદરત જ્યાં લગી આંતરડાંને અંદરથી રૂઝ લાવે ત્યાં સુધી, ઝાડો કળજ રહે છે, તથા સખત કળજયાત પાછી થાય છે, એ જાણીતી વાત છે; પણ આ ઇલાજમાં તેમાંનું કાંઇજ થતું નથી, તથા પેલી અસલી રીત (ભોજન કરી પેટપર હાથ ફેરવવાની) પ્રમાણે હાથ ફેરવવાથી, જે પેટ નગારા જેવું મોઢું થાય છે, તેમ થવાની જરા પણ ધાસ્તી રહેતી નથી, કારણકે, મારી રીત તદ્દન તંદુરસ્તી અને શાસ્ત્રના પાયાઉપરજ (Scientific basis) રચાયેલી છે, જે ઘણાકેએ અનુભવેલી છે, તથા તેની નિર્દોષતા અને અખુટ ફાયદાઓનાં વખાણુ કર્યા છે, તે પ્રીય વાંચકો, એક વાર અનુભવી જુવો,

કામ બળવે છે, જેથી તેને પેટનું લેણું (Abdominal brain) કહે છે. જેમ જગતમાં સૂર્ય છે, તેમ માનવીના શરીર રૂપી જગતનો સૂર્ય એ સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) છે.

માનવીનું અંતઃકરણ (Conscience)—હાલના વખતમાં માનવીનો મૂખ્ય ભાગ, પોતાના વિચારો, સમજ અને ખુદી પ્રમાણે, પોતાના અંતઃકરણની લાગણીને આધીન થઈ કામ કરવાને બદલે, દરેક નાની મોટી બાબતમાં બીજાં માનવીની સલાહ લે છે, તથા તેઓના વિચાર ઉપર પોતાની ઈમારતનો પાયો બાંધે છે, અને પોતાનાં અંતઃકરણને (Conscience) કે અંતઃકરણની છૂપી બસારતનો કશો પણ ખ્યાલ તે કરતો નથી, અને બીજાને આશરે, તે પોતાનું કામ આંરંભવા જતાં નીષ્કળ નીવડે છે. જે માનવી પોતાના અંતઃકરણની છૂપી બસારત ઉપરજ આધાર રાખી પોતાના કામનો પાયો નાંખે છે, તથા વિશ્વાસથી અને ખંતથી મહેનત કરે છે, તે માનવી કદી પણ પોતાના ધાર્યા કામમાં નિષ્કળ થતો નથી. પારકાની સલાહ લેવા કરતાં, આપણા પોતીકા અંતઃકરણની સલાહ સર્વથી શ્રેષ્ઠ તથા ફત્તેહ આપનારી છે.

અંતઃકરણને કેમ ઓળખશો—કુદરતની જગતરૂપી લીલામાં અખૂટ પ્રકાશવાળો, અને કુદરતની સર્વથી તેજસ્વી પેદાયશ, તથા અખૂટ જીવન શક્તિ (Creative power) ધરાવનારો, બ્રાહ્મી મંડળને બુશાલી આપનારો સૂર્ય (The sun) છે, તેમ માનવીના શરીરરૂપી જગતમાં, યાને માનવીના શરીરમાં પણ તેવોજ એક સૂર્ય સદા પ્રકાશે છે, તે સૂર્ય તે સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) છે. જેમ સૂર્ય જગતમાં નિયમીત પ્રકાશવાથી, જગતની રચના રમણીય અને ખુશી ભરેલી થાય છે, તથા તેના પ્રકાશ અને ગરમીથી જમીનમાંનાં બીજા ઉત્પત્તિનું મુખ જીવે છે, તેમ આપણા શરીરના સૂર્ય યાને સોલર પ્લેક્સસના પ્રકાશવાથી, આપણને પણ બુશાલી થાય છે, તથા જમીન માંહેલાં બીયાં જેમ તે પ્રકાશથી ઉગે છે, તેમ આપણી દરેક ઈચ્છા અને ઉમેદોનાં ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્ય પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશે.

અનુભવઉપરથી હીમતથી કહી શકીશ. દરેક વર્ણના માણસોને આ ઇલાજ એક સરખી રીતે અજમાવવાને તથા તેના અખૂટ ફાયદા મેળવવાને હું આગ્રહ કરું છું. આ ઇલાજ તદ્દન નીર્દોષ છે, તથા ઉપલી સૂચનાઓ અને ચેતવણીઉપર ધ્યાન આપી વાપરવાથી કદી કોઈ પણ જાતનું નુકશાન થતું નથી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ની વિદ્યા અમારા ઉચ્ચતાદ પ્રોફેસર પોલ એડવર્ડસની રીત પ્રમાણે, વીગત સાથે આપીશું. જેમાં ખાસ કરી તેઓના પોતાનાજ વિચારો અને રૂઢીઓ દર્શાવીશું, તથા મૂખ્ય ભાગે તેઓની ખાસ ચોપડીઓનુંજ ફક્ત ભાષાંતર જાહેર કર્યા પછી બીજી વીગતો આગળ દર્શાવીશું.

કરે છે, યાને તેમાંથી જોઈતી જીવન શક્તિ પૂરા પ્રમાણમાં શરીરમાં નહીં ફરી વળવાથી, માનવી કમતાકાત અને નરવસ (Nervous) થાય છે. જ્યારે માનવીમાં જીવન શક્તિ કમતી થાય છે, ત્યારે માનવીના ખરડાનો કાંઠો, પેટની ટુંટીની ખરાખર સામે દુઃખવા માંડે છે, તથા તે જગ્યાએથી માનવી નાતવાનીના સબંધે વાંકો વળી જાય છે, તે દેખાડે છે કે, સોલર પ્લેક્સસ સંકોચાઈ જવાથી પૂરતી જીવન શક્તિ (Nerve fluid) શરીરના બધા ભાગો ઉપર ફરતી નથી, અને તેમ થવાથી અનેક જાતનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવયવોને લગતાં (Functional and organic) દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) તે જગ્યા છે, કે જ્યાં જીવન શક્તિ (Life) પેદા થાય છે, નહીં જન્મેલું જન્મે છે, આકાર વગરનું આકાર પકડે છે, વજન વગરનું વજનદાર થાય છે, ભાન વગરનું ભાન મેળવે છે. સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) જીવન શક્તિ એટલી તો ઝડપમાં અને એટલા બધા મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન (Generate) કરે છે, કે તેનો ખ્યાલ વટીક કરવો મૂશ્કેલ છે. ("The solar-plexus is the point where life is born, where the uncreate becomes create; the unorganised becomes organised; the unconscious becomes conscious; the invisible appears; that which is dimensionless becomes measurable. There is positively no limit to the amount of life this solar centre in the individual is able to generate, and no limit to the rapidity with which it may be generated.")

સોલર પ્લેક્સસ અને જ્ઞાનતંતુઓનો સંબંધ—સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) જે ફોર્સ (Energy) ઉત્પન્ન કરે છે, તે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, ઉપર નીચે તેમજ દરેક સ્નાયુઓમાંથી (Mucous membranous surface) પસાર થઈ, શરીરના દરેક અવયવોને ચૈતન્ય આપી, આમડીનાં તંતુઓ મારફતે ખૂદા આવે છે, જેથી જેમ સૂર્યનાં કીરણોનો

વાપરી શકીએ તેમ છે. એ પ્રમાણે એજ શક્તિ દુઃખ દરદ સાનં કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે, તેને મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) કહે છે. એવી રીતે દુઃખ દરદ સાનં કરવાની ઘણીક રીતો છે, તેમજ તેને લગતી જૂદી જૂદી ફીલસુફીઓ જાહેર થયેલી છે, અને તે દરેક માટે, જૂદા જૂદા મત છે, પણ તે સર્વ રીતોનો અભ્યાસ, તેને લગતી ચોપડીઓ મારફતે કર્યા પછી, ડૉક્ટર પોલ એડવર્ડસ કે જેઓ ૧૯૦૩ ના વરસમાં મુંબઈ ખાતે એ વિદ્યા લઈને આવ્યા હતા, તેઓની જાતી દેખરેખ (Personal instructions) હેઠળ, લાંબો વખત તેઓ સાથે રહી એ માટેનું જોઈતું જ્ઞાન મેલવ્યું છે, તે રીત ઘણી રહેલી હોવાથી, બીજી બધી રીતો કરતાં તેજ સંપૂર્ણતાથી સમજાવવાની કોશિષ કરીશ, એ વિદ્યામાં આપણે જે શક્તિ વાપરવાની છે, તે હું આગલાં પ્રકરણોમાં પૂરતી રીતે સમજાવી ગયો છું તથા તે માટે હવે બીજી કશી સમજની હું જરૂર જોતો નથી, તે છતાં ડૉક્ટર પોલ એડવર્ડસ પોતાની એ રીતને મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના નામથી નીચલા શબ્દોમાં સમજાવે છે, તે વાંચનાર માટે, તેઓનાજ શબ્દોમાં દર્શાવીશું.

“ Mind is the greatest of all forces. It has created all things, and is the only power of diffusion among things created. That is, created things are diffused, both when created, and after dissolution overtakes their physical structures. Mind creates then dissolves all physical things. The body in which mind dwells is of the mind's own creation, and it never ceases its reign over this material structure till dissolution has come, then the elements composing the body are returned to their original sources. Thus Construction and Destruction seem to be the two

ખોલાવે છે, તથા પોતાની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરવાને, પોતાની ઇચ્છા શક્તિથી મોકલે છે (Project), જે કાંઈજ નહીં પણ હું આગળ સમજાવી ગયો તેમ, માનવીના વિચારનો પ્રવાહજ છે.

સોલર પ્લેક્સસ અને મગજને સંબંધ—સોલર પ્લેક્સસ (Solar-plexus) ને માનવીના મગજ સાથે ઘાટો સંબંધ છે, અને એ સૂર્ય ચક્ર માનવીના મગજનો તાબેદાર ગુલામ છે. મગજમાંથી જે કાંઈ નજીવા જેવા વિચાર બાહર પડે છે, તેની અસર તેની ઉપર થાય છે, અને એવો કોઈ વિચાર નથી કે જે ઉત્પન્ન થતાં સાથે, આ શરીરના સૂર્યના અજવાળાનો પ્રકાશ દેતો ન હોય. કરણીનો કાયદો છે કે “જેવું વાવશે તેવું ઉગશે, જેવું વિચારશે તેવું પામશે.” એ પ્રમાણે દરેક સાધારણ અને ભલા કે ભુંડા વિચારો અને કાર્યની કરણીનાં ફળ મોટા ભાગે, આપણે આપણી ચાહુ જીંદગીના સંસારી સ્થૂલ શરીરમાંજ જોઈએ છીએ. જે વિચારો આપણે આગળ કરેલા તે વિચારોનાં ફળ આપણે હાલમાં ભોગવીએ છીએ. જરથોસ્તી ધર્મનો મૂખ્ય પાયો “હુમત” યાને નેક વિચાર છે, જે માટે પ્રકરણ ૧ લામાં હું ખુલાસાવાર લખી ગયો છું. કાર્ય કરવું તો તે માટેનો ખેડેલો વિચાર કરવાની જરૂર છે, ને વિચાર કરીએ તો તેને લગતું કાર્ય તેની પાછળ આવવાનુંજ. વિચાર તેજ કાર્ય અને કાર્ય તેજ વિચાર છે. માટે જેઓ પોતાના શરીરના સૂર્ય યાને સોલર પ્લેક્સસને (Solar-plexus) પોતાના વિચારના કાબુથી ખીલવતા નથી, તેઓ પોતાનાં કાર્યો સિદ્ધ કરી શકતા નથી. એ પ્રમાણે તમારાં સુખ કે દુઃખ એ સર્વનો કર્તા તમે પોતેજ છો. તમારા દુઃખ માટે તમે ઇશ્વરને તથા બીજા માનવીઓને દોષ આપો છો, તમારા નસીબના નામનું રૂદન કરો છો, તે સર્વ ફેક્ટ છે. માનવી પોતે ચાહે તેવું થઈ શકે છે, અને તેનો સર્વ ખુલાસો આગળ આપ્યો છે. (Every minute contraction and expansion of the sun-centre of Life is in obedience to the brain. No lightest fancy of the brain but is responded to instantaneously by the solar-plexus. “Do you

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબતો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબત આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં ટુંકમાં વર્ણવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે મનુષ્યના વિચાર મારફતે કોઈપણ દરદ સાબું થઈ શકે, એ ઉપર વર્ણવેલી બાબતો અને ફીલસુફીથી સીદ્ધ થાય છે.

એ વિદ્યા મારફતે દરદો સાબું કરનારને મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) કહે છે. તથા સાબું કરવાના ઇલાજોને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) કહેવામાં આવે છે. તથા ઇલાજો કરતી વખતે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તેને સજેશન કહે છે, તથા જે વિચાર માનસીક રીતે દરદવાળા ભાગઉપર ધર્યાશક્તિ (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવે છે, તે ક્રીયા તથા વિચારને મેન્ટલ સજેશન (Mental suggestion) કહે છે. હવે મેન્ટલ હીલરે પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પૂરી પાડી શકાય એટલી શક્તિ (The intelligence) એકઠી (Generate) કરવી જોઈએ, જે માટે પ્રાયાણામ એટલે શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કરવાની જરૂર છે. શ્વાસ દરદને સાબું કરવા માટે દરેક રીતે ઉપયોગી છે, માટે હીલરે (Healer) પોતાનું શરીર અંદરથી તેમજ બહારથી ઘણુંજ સુગંધી તથા સ્વચ્છ રાખવુંજ જોઈએ. દરેક જાતની કેફી અને ફીલ ઉશ્કેરનારી ચીજો, જેવી કે તમાકુ, અફીણ, દારૂ, અને બીજી ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો. કારણ કે એવી ચીજોથી તમારું મોઢું વાસ મારવાથી દરદીને સુગ થઈ છે, અને તેને તમારી તરફ આણુગમો ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે તમે કાંદો કે લસણવાળી કોઈપણ ચીજ ખાઓ છો, તો સામા ધણીને તમારા મ્હોંના વાસની સુગ લગાડ્યા વગર રહેતી નથી. વળી તમે તમારા દરદીનું ફીલ જીતી લઈ, તથા તમારે માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો જે યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મ્હોં સાફ રાખવું, તથા કોઈ મુખવાસવાલી ચીજથી મ્હોંને સુગંધી બનાવવું જરૂરનું છે. હવાની અનેક અદ્ભુત શક્તિઓ છે, તેમાંની

અને પેદા કરવામાં, તે નિયમીત એક સરખોજ પ્રકાશ છે. તે કુદરતના નિયમીત નિયમનો યોગ્ય લઈ, આપણે પણ આપણાં હવસી મન (Carnal mind) તથા દુર્ગુણી જ્યાં-લની સામે થવાને બદલે, એક સરખી રીતે નિયમીત આપણા શરિરના સૂર્ય તથા જીવન શક્તિ અને શરિર બંધારણના પોષણ કરતાં સોલર પ્લેક્ષસને આપણા લલા વિચારોથીજ એક સરખો પ્રકાશીત રાખવાથી, તેની ઉપાધી બીજાં તેવાજ લલા વિચારોને તમારી તરફ આકર્ષી, તમને લલા અને દુઃખ દરદ તથા દુર્ગુણોથી નિરાળા બનાવશે.

દુનીયાના સૂર્ય તથા શરીરના સૂર્યની ગતિ—

દુનીયાનો સૂર્ય પોતા કરતાં વધુ ચઢતી સૂક્ષ્મ શક્તિમાંથી પોતાની ગરમી તથા અજવાળું આકર્ષે છે, અને ત્યાર પછી આપણી ઉપર તે પોતામાં એકઠી (Generate) કરેલી ગરમી તથા અજવાળું પોતાનાં પ્રકાશીત કીરણો મારફતે ફેંકે છે. જેથી દરેક જીવન શક્તિવાળું પ્રાણી અને વસ્તુ ઉછેરે છે અને નાશ પામે છે. તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરનો સૂર્ય સોલર પ્લેક્ષસ (Solar-plexus) પોતાનામાં અજવાળું તથા ગરમી, શ્વાસ યાને દમ (Oxygen) મારફતે લે છે, અને મેગ્નેટીઝમ (Magnetism) અથવા આકર્ષણ જહાર પાડે છે, કે જે આકર્ષણ, દુનીયાનો સૂર્ય જેમ જીવવાળી ચીજોને ઉછેરે છે તથા નાશ કરે છે, તેમ આપણા વિચારો અને ઇચ્છાઓને તેના આકર્ષણના પ્રમાણમાં ફેરવે કે નિષ્ફળતા આપે છે. સાધારણ રીતે આપણે નાક તથા મોઢાં વાટે દમ ખેંચીએ છીએ, પરંતુ આપણી ચામડી પણ દમ ખેંચવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. શરીરની ચામડીનું એકે એક છીદ્ર, ગરમી તથા શ્વાસ અને અજવાળું, જહારની (Oxygen) સ્વચ્છ હવામાંથી, શરીરના મધ્ય બીંદુ સોલર પ્લેક્ષસમાં આકર્ષે છે, અને ત્યાં તે અજવાળું તથા ગરમી, પોતાનું રૂપ બદલી જીવન શક્તિ (Vital force) બને છે, કે જે ફોર્સ (The force or the intelligence) માટે દરેક ખુલાસો હું પ્રકરણ ૨-૩૦માં આપી ગયો છું. જ્યારે માનવી પોતાના જૂસ્સાઓનો ભોગ થઈ

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબતો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબત આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં ટુંકમાં વર્ણવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે મનુષ્યના વિચાર મારફતે કોઈપણ દરદ સાબું થઈ શકે, એ ઉપર વર્ણવેલી બાબતો અને ફીલસુફીથી સીદ્ધ થાય છે.

એ વિદ્યા મારફતે દરદો સાબું કરનારને મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) કહે છે. તથા સાબું કરવાના ઇલાજોને ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) કહેવામાં આવે છે. તથા ઇલાજો કરતી વખતે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તેને સજેશન કહે છે, તથા જે વિચાર માનસીક રીતે દરદવાળા લાગઉપર ઇમ્પ્રાશન (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવે છે, તે ક્રીયા તથા વિચારને મેન્ટલ સજેશન (Mental suggestion) કહે છે. હવે મેન્ટલ હીલરે પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પૂરી પાડી શકાય એટલી શક્તિ (The intelligence) એકઠી (Generate) કરવી જોઈએ, જે માટે પ્રાયાણાસ એટલે શ્વાસ ક્રીયા (Breathing exercises) કરવાની જરૂર છે. શ્વાસ દરદને સાબું કરવા માટે દરેક રીતે ઉપયોગી છે, માટે હીલરે (Healer) પોતાનું શરીર અંદરથી તેમજ બહારથી ઘણુંજ સુગંધી તથા સ્વચ્છ રાખવુંજ જોઈએ. દરેક જાતની કેફી અને ફીલ ઉશ્કેરનારી ચીજો, જેવી કે તમાકુ, અફીણ, દારૂ, અને ખીણ ચીજોનો ઉપયોગ ન કરવો. કારણ કે એવી ચીજોથી તમારું મોઢું વાસ મારવાથી દરદીને સુગ ચઢે છે, અને તેને તમારી તરફ અણુગમો ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે તમે કાંદો કે લસણવાળી કોઈપણ ચીજ ખાઓ છો, તો સામા ધણીને તમારા મોંના વાસની સુગ લગાડ્યા વગર રહેતી નથી. વળી તમે તમારા દરદીનું ફીલ જીતી લઈ, તથા તમારે માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો જે યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મોં સાફ રાખવું, તથા કોઈ સુખવાસવાલી ચીજથી મોંને સુગંધી બનાવવું જરૂરનું છે. હવાની અનેક અદ્ભુત શક્તિઓ છે, તેમાંની

મીનીટ આસાએશ લઈ શાંત પડી રહેવું, અને પાછો એક લાંબો દમ ખેંચી બીજી ૩૬ સેકન્ડ તેમ કરવું એ પ્રમાણે ત્રણ વખત કરવું. એ પ્રમાણે કરવાથી તમને તંદુરસ્તી, જોર અને મજબૂત વીલ પાવર મળશે, અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશ-માન થશે, આગળ લખી ગયેલા સર્વે ફાયદા ફળીભૂત થશે. એ પ્રમાણે એક બે અઠવાડિયાં કરવાથી તમે ગમે તેવી એ વિદ્યાની અજ્ઞાનતા છતાં, મજબૂત વિચારના થશો, કે પછી એજ એકસરસાઈઝ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છાનો વિચાર કરવો, અને એજ રીતે દરેક ચીજ કરવી, પણ નીચે પ્રમાણે વખત તથા દમ રોકવામાં ફરક કરવો: (જુવો ચીત્ર ૭ મું).

ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે સુતા પછી, એક લાંબો શ્વાસ ખેંચવો તે નાક વાટે મોઢું બંધ રાખી ખેંચતાં વિચારવું કે “કુદરતની શક્તિ હું મારામાં દાખલ કરું છું”. પછી શ્વાસને પંદરથી વીસ સેકન્ડ સુધી ટુંટી આગળ પેટમાં રોકી રાખવો, અને તે વખતે વિચારવું કે “મારી ફલાણી ફલાણી ઇચ્છા પાર પડે” અથવા જે ઇચ્છા હોય તેનો વિચાર કરવો, અને પછી ધીમે ધીમે નાક વાટેજ શ્વાસ કાઢતા જવું અને વિચારવું કે “મારી ઇચ્છાના વિચારો, તમે મારા આ શ્વાસ નીકળવા સાથે જાઓ, ને મારું કામ ફત્તેહ કરીને આવો.” એ પ્રમાણે ત્રણ દમ એકી વખતે ખેંચવા, અને બનતા સુધી એ એકસરસાઈઝ રાત્રે એકાંત અને શાંત વખતે કરવી. એ પ્રમાણે એકનો એક વિચાર રોજ રાત્રે ઘણા દીવસ સુધી, સંપૂર્ણ વિશ્વાસથી કર્યા કરવો. તમારી ઇચ્છાને તમે લાયકના હશે તો જલદીથીજ તે પાર પડશે, પણ જે તમારી લાયકાત કરતાં તમે વધારે માગ્યું હશે, તો તે ચીજ મેળવવાને લાયક થવાનો રસ્તો દેખાડશે, અને તે માટેની લાયકાત મેળવવા પછીજ

દેખીતી સહેલી લાગશે, પણ તેને ચાલુ રાખવી એ ઘણી મહેનતનું કામ છે. માટે આ નીચલા કેાપ પ્રમાણેનું દરેક એકસરસાધન એક પછી એક તેના નીમેલા વખત પ્રમાણેનું કરશે, તેજ દરદ સાબું કરી શકાશે, તેમજ વીલ પાવર મેળવી શકાશે.

પ્રાણાયામ, શ્વાસ ક્રીયા. (Breathing exercises.)

Length of complete Breath.	Inhala- tion.	Suspen- sion.	Exhala- tion.
ઉડો શ્વાસ લેવા, રોકવા તથા છોડવા નો ણધો મળીને વખત.	ધીમે ધીમે શ્વાસ શરીરમાં લેવાનો વખત	શ્વાસને છાતી તથા પેટમાં રોકી રાખવાનો વખત.	ધીમે ધીમે શ્વાસને અટ- કાવ્યા કે રોક્યા વગર એક સરખો ખૂદાર કાઢવાનો વખત.
	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.
૧. ચાર અઠવાડીયાં } હીવસમાં બે વખત. }	૨૪ ૩૦	૮ ૧૦	૮ ૧૦
૨. છ અઠવાડીયાં } હીવસમાં બે વખત. }	૪૦ ૫૦	૧૫ ૨૦	૧૫ ૨૦
૩. છ અઠવાડીયાં } હીવસમાં બે વખત. }	૬૦ ૮૪	૨૬ ૩૫	૮ ૧૪
૪. એક મહીનો } હીવસમાં એક વખત. }	૧૦૦ ૧૨૮	૪૫ ૬૦	૧૦ ૮

“Clavicular” breathing is directive-men-
tal; “Costal” breathing is moral and impelling;

long before his brother of opposite tendencies. Confidence, Expectation and calm Demand is a three-fold, mighty dynamic force, which would solve many problems if man but realized it. The wise man uses that which the fool neglects. Do not crawl on your belly, like a worm; do not humble yourself in the dust and call upon heaven to witness what a despicable creature you are; do not call yourself a "Miserable sinner" worthy only of eternal damnation. No! a thousand times No! Rise to your feet, raise your head and face the skies, throw back your shoulders, and fill your lungs with Nature's ozone. Then say:—

"Omnipotent and Universal Good (the intelligence of God) come unto my being, and illuminate my mind. Make me receptive unto Thy wisdom. Thou art a Universal Power, and resideth in all the parts and creatures, of Thine own creation. Universal Creator! make me wiser, make me stronger, purer and healthier. Give me better conception of mine own being, for Thou hast spoken me into existence and placed me in this form and abode. Tell me of mine rightful power, happiness and possessions. Give me the wisdom necessary to perceive the natural laws, Thou hast formulated. Bring Thine own wisdom into my keeping, and endow the soul atoms of my economy with strength and purity. Commune with me, Almighty Creator, when I repose and seek Thee."

ચેતવણી :—કદી પણ તમારા વિચારથી કેાઇનું બુદ્ધિ ઈચ્છતા ના, કારણ કે તેથી તમારૂંજ બુદ્ધિ યશે.

શ્વાસ અંદર ખેંચવો, ઉપર પ્રમાણે રોકવો, ને પછી આંઠ સેકન્ડે ડાબા નસ્કોરાદ્વારાજ (Through left nostril) ખૂંદાર કાઢવો. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું પણ જમણાને બદલે ડાબા નસ્કોરા દ્વારા શ્વાસ લેવો, તેને રોકી પેટ તથા છાતીમાં દોડાવવો, પછી જમણા નસ્કોરાદ્વારા ખૂંદાર કાઢવો. એ પ્રમાણે ચોવીસ સેકન્ડ દરેક વખતે બરાબર લેવી. એ પ્રમાણે રોજ સવારે અને રાત્રે બે અઠવાડીયાં સુધી કરવું, પછી બીજાં બે અઠવાડીયાં બે સેકન્ડ વધારવી ને તે પછી કોષ્ટક પ્રમાણેજ બરાબર નોંધને ચાલુ કરવું. (જુવો ચીત્ર સાતમું).

ચેતવણી:—આ શ્વાસક્રીયાઓ (Breathing exercises) કરતી વખતે, જે શરીરમાં ઘણી ગરમી ઉત્પન્ન થએલી માલમ પડેતો, તેનું પ્રમાણ ઘટાડી થોડી સેકન્ડ શ્વાસ ઓછો રોકવો. એ ક્રીયા માટે વધુ ખુલાસો પ્રકરણ ૧૦-૧૬માં આપેલો છે, તે ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું. એ પ્રમાણે શ્વાસ ક્રીયા બરાબર પક્ટી રીતે શીખ્યાથી, તમારા શરીરનું લોહી તદ્દન સ્વચ્છ તથા તેજ બનશે, તમારા મ્હોં ઉપર ખુદરતીજ ખુબસુરતી પ્રગટી નીકળશે, તમારું શરીર આખું જીવન શક્તિથી ભરપૂર થશે, અને પછી ગમે તેવું મહેનતનું કામ તમો શાંતીથી કરી શકશો, લાંબી મુસાફરી ચાલી શકશો, ગાઠ ઉપર કે ઉંચી જગ્યાઓ ઉપર ચઢી શકશો, તથા કોઈ પણ જાતનો થાક તમને લાગશે નહીં. દરેક ચીજ હૃદમાં કરવાથીજ ફાયદો છે. જલદી શીખી જવાની હોંસમાં વધુ મેહનત કરી, દીલ ખેંચી (Exertion), શરીર ઉપર વધારે શ્રમ કરવામાં ફાયદાને બદલે નુકશાન છે. આ ઉપલી બ્રીધીંગ એક્સરસાઇઝો (Breathing exercises) સાધારણ તંદુરસ્ત માનવીને માટે છે, તેથી અજમાયશ કરનાર શખસે પોતાના શરીરની સ્થિતિ પ્રમાણે ઓછો વખત લેવો. પણ પોતાને જોરાવર સમજી લખેલા વખતથી કદીપણ વધારે વખત લેવો નહીં.

આંખનું આકર્ષણ (The eye gaze)—જેમ શ્વાસ

સંતાડનારના હાથ મારફતે તમને માલમ પડશે, કે અંતે તમે ખરી જગ્યાએ આવી પુગ્યા છે. જો ખોટી જગ્યા હશે, તો સંતાડનાર ધણીનું ધ્યાન ખરી જગ્યા તરફ હોવાથી, કુદરતી રીતે તેનો હાથ ખેંચાશે, તે પરથી જાણવું કે હજી ખરી જગ્યાએ આવ્યા નથી, એવી રીતે પેલા શખ્સ તમને ખરી અથવા ખોટી જગ્યા કે ચીજ, તેના હાથની ધ્રુજણી અથવા ખેંચતાંણ, કે જેનું તેને કશું ભાન નથી, તથા તે પોતે અચાનક રીતે, તેના જાણ્યા વગર તેના હાથમાં જે ગતી થાય છે, કે જેથી તે પોતે અજાણ રહી આડકતરી રીતે, મોઢેથી ખોલવાને બદલે, કુદરતી ઈસારતથી શોધનારને મદદ કરે છે. હવે ધારો કે ખરી ચીજ આગળ આવી પુગ્યા, પણ ત્યાં ચીજો ઘણી છે, ત્યારે ખરી ચીજ કઈ તે શોધવા માટે દરેક ચીજ તરફ હાથ ફેરવવો, જો ખરી ચીજ હશે, તો કુદરતીજ સંતાડનાર શખ્સ તથા જોનારાંઓ ફરીથી છુટકારાનો મૂંગો દમ ખેંચશે, કે જેનો અવાજ શોધનારના કાનપર પડતાંજ તે જાણે છે કે, તેણે ખરી ચીજનેજ હાથ લગાડ્યો છે. વળી પેલા શખ્સનો હાથ તમને દરેક વખત, કુદરતીજ રીતે જણાવતો રહે છે. એ પ્રમાણે તમે એક સંતાડેલી ચીજ શોધી કાઢવામાં હત્તેહમંદ નીવડ્યા, એને મસલ રીડીંગ કહે છે. એજ પ્રમાણે કોઈ પણ ચીજ કોઈ પણ જાતના ચેનચાળા અને ખીજી ઘણીક ચીજોના અખતરા કરી શકાય છે, ને જ્યારે તેમાં ફત્તેહ મળે છે, ત્યારે લોકો બહુ અજબ થાય છે, કે એ કેમ બન્યું. પણ એમાં અજબ થવા જેવું કંઈ નથી, વાંચનાર જોશે કે શોધનાર (Performer), સંતાડનાર અથવા જોનારાંઓમાંના એકનો જમણો હાથ પોતાના ડાબા હાથમાં પકડે છે, અને કુદરતી રીતે તે શખ્સનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજ ઉપરજ રાખવા ફરમાવે છે, જેમ કરતાં આડકતરી રીતે, તે શખ્સના વિચારો સંતાડેલી ચીજ તરફ હોવાથી, હાથ વાટે પેલા શોધનારને ચેતાવે છે. કેટલીક વખતે હાથ પકડવા સામે વાંધા ઉઠાવવામાં આવે છે, ત્યારે હાથને બદલે શોધનાર તથા સંતાડનાર લોખંડનો સળીઓ અથવા એવી ખીજી કોઈ ચીજ પોતા વચ્ચે પકડે છે, કે જેની મારફતે પણ, ઉપર કેહવા મુજબ થઈ શકે છે, યાને

જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે ડાબી આંખમાં જોવાથી મજબૂત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઈએ તો ખંદુકની ગોળીને ખંદે છેરા ભરીને મારવાથી તે વીખરાઈ જઈ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખ બધી તરફ ફેરવવાથી મજબૂત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોયણ, હીલરે (Healer) તેની ડાબીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાજ થવાને લગતાં સૂજેશ્યનોની (Suggestions) તેની ઉપર પૂરતી અસર કરશે.

હીલીંગ પાસીસ (Healing passes).—હાથ વડે, મેન્ટલ હીલર કેટલીક જાતના પાસીસ (Passes) કરે છે, કે જેથી જૂદી જૂદી જાતની અસરો થાય છે. પાસીસ કરવાને માટે હાથને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તથા હાથના આંગળાઓના નખ સ્વચ્છ અને ટુંકા રાખવા જોઈએ. એ માટેના પાસીસ કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ દેખાડ્યું છે.

શરૂઆતની હીલચાલ:—દરેક હીલરે (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજો ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુકા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોઢું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ ક્રિયા મારફતે શરીર માંડિલી ઝેરી હવાને કાઢી નાંખવી, અને બહાર તેમજ અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પહેરવાં.

૪. સદા સાદાઈ અને મર્યાદા જાળવી રાખવી. પોતાનો ટેક જાળવવો પણ ખાલી ડોળ ધાલવો નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮ માં હીલરને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક મેન્ટલ હીલરને જાજતી લાયકાતથી તમારા દરદીને એક સગવડવાળી ખુરસીમાં બેસાડી, તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબતની સર્વ હકીકત પૂછવી, અને તેના જે જવાબો મળે તે ઘણાજ

એ મીત્ર અથવા ખેશી, અથવા માણસ કે જેઓ એકમેકપર ઘણી પ્રીત તથા લાઘવંધી રાખતા હોય, તેઓમાંથી એક જણે પ્રોજેક્ટર (Projector) અને બીજાએ રીસીવર (Receiver) થવું. પ્રોજેક્ટરે એક ટેબલ આગળ ખુરશી લઈ આશાયસથી બેસવું, અને ટેબલ ઉપર એક પાનાંના કાર્ડમાંથી પાંચ છ પાનાં લેવાં, તે માંહેલું એકેકું પાનું લઈ, તે ઉપર પેલા ભુંગળા (Telepascope) મારફતે ખૂબ ટીકી ટીકીને જોયા કરવું. કદી પણ ઉતાવળ કરવી નહીં, પણ શાંત રીતે જોયાજ કરવું. ભુંગળામાંથી જોવાની મતલબ એજ કે તમારું ધ્યાન કોઈ પણ બાહિરની બીજી બાબત ઉપર તમારી નજર મારફત દોરવાય નહીં, તથા તમારી નજર એકજ ચીજ ઉપર ટીકેલી રાખવાથી તે ચીજનો વિચાર એકાગ્ર (Concentrate) થાય છે, તેથી એ ભુંગળા ઘણુંજ કામનું છે. એ પ્રમાણે ભુંગળા મારફત પેલા કાર્ડનું પહેલું પાનું (ધારે કે ફલાવરનો છક્કો) ખૂબ જોયા કરવું, જેમ કરવાથી બીજી દરેક ચીજ ઉપરથી તમારું ધ્યાન નીકળી જઈ, ફક્ત કાર્ડ અને કાર્ડની ઉપરજ લાગેલું રહેશે, તેથી મન એકાગ્ર થશે, તે વખતે “આ પાનું ફલાવરનો છક્કો છે” એમ વિચારવું, એમ એકાગ્ર ચીત્તે એ ચાર મીનીટ વિચારતા જવું અને જોયા કરવું. કેટલીક વખતે એછી ટગરે જોયા કરવાથી, મન શાંત થયે ઉંઘ આવી જાય છે, પણ પ્રોજેક્ટરે ગમે તે થાય પણ ઊંઘવું નહીં, અને જાગ્રતજ રહેવું. વિચાર મોકલવામાં, જેમ અને તેમ શાંત, અને જાગ્રત, રહેવાની જરૂર છે, તે સાથે શરીરનાં દરેક અવયવોને તદ્દન ઢીલા (Relax) રાખવાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એ પ્રમાણે વિચાર મોકલનાર, વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરી શકે છે.

હવે વિચાર ખેંચનાર અથવા લેનાર ધણીને વિચાર મોકલનાર જ્યારે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરે, તેજ વખતે, પ્રોજેક્ટરની સામે, ટેબલ તરફ પીઠ રાખી બેસાડવો. રીસીવરે (Receiver) યાને વિચાર વાંચનાર શખ્સે, પોતે તદ્દન શાંત અને આરામથી બેસવું, અને આંખ બંધ રાખી વિચારવું કે પ્રોજેક્ટરે કયું પાનું પ્રોજેક્ટ કીધું, એમ અટકળથી પારખવાની ચાલું કોશિષ

જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે ડાબી આંખમાં જોવાથી મજબૂત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઈએ તો બંદુકની ગોળીને બદલે છરા ભરીને મારવાથી તે વીખરાઈ જઈ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખ બધી તરફ ફેરવવાથી મજબૂત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોપણ, હીલરે (Healer) તેની ડાબીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાજા થવાને લગતાં સૂચનાઓની (Suggestions) તેની ઉપર પૂરતી અસર કરશે.

હીલીંગ પાસીસ (Healing passes).—હાથ વડે, મેન્ટલ હીલર કેટલીક જાતના પાસીસ (Passes) કરે છે, કે જેથી જૂદી જૂદી જાતની અસરો થાય છે. પાસીસ કરવાને માટે હાથને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તથા હાથના આંગળાઓના નખ સ્વચ્છ અને ટુંકા રાખવા જોઈએ. એ માટેના પાસીસ કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ દેખાડ્યું છે.

શરૂઆતની હીલચાલ:—દરેક હીલરે (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજો ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુક્રા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોઢું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ ક્રિયા મારફતે શરીર માંડિલી ઝેરી હવાને કાઢી નાંખવી, અને બહાર તેમજ અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પહેરવાં.

૪. સદા સાદાઈ અને મર્યાદા જાળવી રાખવી. પોતાનો ટેક જાળવવો પણ ખાલી ડોળ ઘાલવો નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮ માં હીલરને લગતી કેટલીક સૂચનાઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક મેન્ટલ હીલરને જાજતી લાયકાતથી તમારા દરદીને એક સગવડવાળી ખુરસીમાં બેસાડી, તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબતની સર્વ હકીકત પૂછવી, અને તેના જે જવાબો મળે તે ઘણાજ

એ વિદ્યાની શોધ ચલાવી હતી. ધરાની અને યુનાની પુસ્તકોનો નાશ થવા પછીથી, એક સંસ્કૃત ભાષાની ચોપડી તથા ઈજિપ્શીયન ઓલમાં વેસ્પેશીયન (Vespasian) ની વિદ્યાની, ટેસીટસ (Tacitus) નામના ગ્રંથકારની ચોપડી ઉપરથી, ફ્રેડરીક એનટન મેસ્મર (Frederick Anton Mesmer) નામના વિદ્વાને, એ નાશ પામેલી, વીસરાઈ ગયેલી વિદ્યાને પશ્ચિમ મુલકમાં ખેલ બેઠેલી ૧૭૭૮ ના વર્ષમાં બહાર કરી યુરોપના અનેક મુલકમાં તેનો ફેલાવો કર્યો. જ્યાર પછી તેના ખેલા ચેલા ડોક્ટર ડેલસને (Dr. Delson) તેનો અભ્યાસ કર્યો, અને ત્યાર પછી મારકવીસ ડી પુસેગર (Marquis de Puységur), ડેલુઝી (Deleuze), ફોઈસા (Foissae), ચાર્લસ વોન રીચનબેચ (Charles von Reichenbach), અને બીજા ઘણાક ઓલમાંઓએ આખા યુરોપમાં એનો મજબૂત પ્રસાર કર્યો. ત્યાર પછી અનેક ઓલમાંઓ એ વિદ્યાની ફીલ-સુફીમાં પોતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારો કરતા ગયા. નવી નવી રીઠીઓ શોધતા ગયા. પણ ડોક્ટરી વિદ્યાવાળાઓએ, એ વિદ્યા સામે, એટલો તો અણુગમો લોકોમાં ઉત્પન્ન કર્યો કે, લોકો તેથી ડરી જઈ એ વિદ્યાને ધીક્કારવા લાગ્યાં, પણ અંતે ડોક્ટર બ્રેડે (Dr. Braid) પોતાની નવી રીઠી દાખલ કરી એ વિદ્યાનું નામ તેના શોધક મેસ્મર ઉપરથી મેસ્મેરીઝમ હતું, તે બદલીને હીપ્નોટીઝમ રાખ્યું. વિદ્વાનો હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમ માટે એક મત થતા નથી. કોઈ કહે છે કે, મેસ્મેરીઝમ શરીરનાં લોહી અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપર સીધી અસર કરીને પછી મગજને અસર કરે છે, જ્યારે હીપ્નોટીઝમ ફક્ત આંખનાં જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપર ખેંચાણ કરી પહેલે મગજ ઉપર અસર કરે છે, અને પછીજ મગજ મારફતે શરીર ઉપર અસર પૂગાડે છે. કેટલાક વિદ્વાનો એ બન્નેને એકજ સમજે છે, અને લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ પછી, હું પણ

તળીયાંમાંથી કોઈ નીકળતી પ્રવાહીને તમો પકડતા હો તેમ, સૂઈજ તમારા આંગળાં વાળી, તમારા હાથ તમારી પીઠ પાછળ લઈ જઈ, ત્યાંથી તમારા માથા ઉપર થઈ પાછા દરદીના માથા ઉપર ખૂદા કરી, ફરીથી તે પ્રમાણે બીજો પાસ (Pass) કરવો, દર ત્રણ પાસીસ (Passes) એવા કરવા. ત્યાર પછી દરેક એથા પાસે દરદીના હાથનાં આંગળાં પાસે આવતાં, તેને જરા હાથ લગાડવો, એવી રીતે કે બાણે તેનાં આંગળાંમાંથી કોઈ પ્રવાહીને કહાડી નાખતા હોઈએ તે પ્રમાણે, અને તેમજ પગનાં આંગળાં તરફ પણ કરવું. ખૂટ હોય તેની ફીકર નહીં. એ પ્રમાણે ચાલુ દરેક પાસ પૂરો કરવાને ૩૦ સેકન્ડ લેવી, અને એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ પાસીસ (Passes) કરવા. એમ કરવાથી દરદી અર્ધો નગૃત અને અર્ધો ઉંઘમાં, એવી શાંત હાલતમાં આવી જશે. વખતે દરદી તમારા પાસીસના આકર્ષણની વધારે અસર થવાથી ઉંઘી જાય, તો તરતજ તેને તમારા રૂમાલ વડે મોઢાં ઉપર પવન નાંખી નગૃત કરવો. વખતે બેશુદ્ધ થઈ જાય અને મોઢું ફીકકું મારી જાય તોપણ કદી ગભરાવું નહી, પણ ફક્ત તેનાં મોઢાં ઉપર રૂમાલથી પવન નાંખી, “નગૃત થાવ” એટલુંજ માયાથી બોલવું. મેન્ટલ હીલીંગમાં દરદીને તદ્દન ઉંઘમાં નાંખવાની જરૂર નથી. એ પ્રમાણે લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા પછી, દરદીના માથાની આબુખાબુ ગોળ ફરતા, તથા માથાની ઉપર, તમારા હાથનાં આંગળાં માથા તરફ બુલતાં રાખીને ફેરવ્યા કરવાં અને તે વખતે તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી તમારા મનમાં દ્રઢતાથી એમ વીચારવું કે “માથાથી ગળા સુધીનું દરેક અવયવ તંદુરસ્ત થાઓ”. એ પ્રમાણે ૨૦ પાસીસ કરવા, એને માથાના સરકયુલર પાસીસ (Head circular passes) કહે છે. (બુવો ચીત્ર ૬ સું). માથાની આસપાસ ચૈતન્ય શક્તિનો પ્રવાહ કેવી રીતે ફેરે છે, તે ચીત્રમાં દેખાડ્યું છે.

એ સરકયુલર પાસીસ (Circular passes) તાવ, ઉંઘ તથા માથાથી ગળા સુધીનાં દરેક દરદો ઉપર

મેગ્નેટીક પાસીસ (Magnetic passes)—આકર્ષણ કરવાને માટે હાથના ચાળા કરી હાથ ફેરવવામાં આવે છે, તેને પાસીસ કહે છે. એવા પાસીસ ઘણી જાતના હોય છે, તેમાંના મૂખ્ય નીચે પ્રમાણે છે :—

૧. ટ્રિમ્યુલસ પાસ (Trimulous pass)—આ પાસ ધીમે ધીમે ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ઑપરેટરે, સળ્જેકટના માથાથી શરૂ કરી, મોઢાં, છાતી તથા હાથ સુધી ઉતરતા કરવા. એ પાસ લોંગ પાસીસની એક જાત છે, અને ઘણું કરીને દરદ સાનું કરવામાં, દરદવાળી જગ્યાએ એ પાસ ફેરવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે (જુવો ચીત્ર ૧૮ મું).

૨. ડ્રોઈંગ પાસ (Drawing pass)—આ પાસ બે રીતે થાય છે.

૧. ક્રીકેટ રમતી વખતે અંડર હેન્ડ બોલીંગ (Under-hand bowling) જેમ કરવામાં આવે છે, તેમ ઑપરેટર, સળ્જેકટ તરફ પોતાના ખાલી બંધ હાથથી કાંઈ ફેંકતો હોય તેમ ફેંકી પાછા ખેંચે છે.

૨. ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે હાથ રાખી કાંઈક અણુદ્રીઠ ચીજને પકડી પોતાની છાતી તરફ અથવા બીજી બાજુ ખેંચતો હોય તેમ કરવામાં આવે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે ઘણીજ મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) વાપરવી પડે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે ઑપરેટરના હાથની હથેલી ઑપરેટરની છાતી તરફ રહે છે. દરદના ચૈતન્યને દૂર કરવાને એ પાસીસ ઘણા કામ લાગે છે.

૩. રીપેલીંગ પાસીસ (Repelling passes)—એ પાસીસ ડ્રોઈંગ પાસીસથી ઉલટા કરવામાં આવે છે. એ પાસીસ કરતી વખતે જેમ કોઈ ચીજને હવામાં પાછી મોકલતા હોઈયે તેમ કરવામાં આવે છે, અને ઑપરેટરની હાથની હથેલીઓ સળ્જેકટ તરફ હોય છે.

રીવર્સ ઓર અપવર્ડ પાસ (Reverse or upward pass)—આ પાસીસથી સળ્જેકટને મેસ્મેરીઝમની ઉંઘમાંથી

૧૧ મું). છાતીને લગતાં દરેક દરદોમાં એ અકસીર છે. તેમજ બીજાં દરદો, અથવા અવયવો, કે જે માંહેલું ચેતન્ય અને ગતિ નરમ થઈ જાય, તેવાં અવયવોમાં પ્રબળ ગતિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે એ ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે પાસીસ કરવાથી તથા હાથ મૂકી મનોવાસના મારફતે વિચારનો પ્રવાહ દોડાવવાથી દરેક બાતનું દુઃખ (Pain) ઘણું જલદીથી નરમ પડે છે.

ત્યારપછી ગુરદા (Kidney) ઉપર તમારો ડાબો હાથ મૂકીને તમારો વિચાર જમણા હાથ મારફતે (ચીત્ર ૧૨માં દેખાડવા પ્રમાણે) તંદુરસ્તીને લગતો મોકલવો. પછી પ્રકરણ ૧૪માં ટેપીંગ મસાજ (Tapping massage) માટે લખ્યું છે, તેમ દસ બાર વખત બેઉ બાજુના ગુરદાઓને ઠોકવા. પછી ચીત્ર ૧૨માં દેખાડવા પ્રમાણે, તમારા હાથોવડે ગુરદાઉપર ગોળ ગોળ પાસીસ કર્યા કરવા તથા “તંદુરસ્ત, મજબૂત ને નિરોગી” (Good-good, healthy-healthy) એવા વિચારોનું મનોવાસનાથી સંજ્ઞેશયન કરવું (Mental suggestion). યાદ રાખવું કે દરેક દરદ ઉપર એ પ્રમાણે મનોવાસનાથી વિચારના દ્રઢ શબ્દો (જેવા કે:—તંદુરસ્ત, મજબૂત, નિરોગી) ફેંકવાથી, મોટે ભાગે દરદ તેજ વખતે લગભગ નરમ થયેલું લાગશે, અને કદાચ તે વખતે દરદ નરમ નહીં લાગે, તોપણ તેની અસર તો થશે ને થશેજ. અને બે ચાર દીવસ લાગટ, દીવસમાં બે ત્રણ વખત ટ્રીટમેન્ટ આપવાથી જરૂર ફાયદો મેલમ પડશે. (એ માટે બુવો ચીત્ર ૧૨ ની સમજણ.)

એ પ્રમાણે દરેક અવયવોને પહેલીજ ટ્રીટમેન્ટમાં સંપૂર્ણ રીતે ટ્રીટ (Treat) કરવાથી, દરેક અવયવો મજબૂત થાય, ત્યાર પછી લોહીના ફરવા માટે નીચે પ્રમાણે લોહીનો ફેરવો બરાબર કરવાના (Equalizing the blood circulation) પાસીસ કરવા. દરદીને ખુરશી ઉપર બેસાડી, તેનાથી થોડે છેટે ઉભા રહી, તેના બે પગ પોહળા રખાવી, ઝડપમાં દરદી તરફ ધસી આવી, આપણો ડાબો પગ દરદીના પગો વચ્ચે મૂકી, બેઉ હાથથી લોંગ પાસીસ (Long passes) માથાથી ગળા સુધી ઝડપમાં, હૃદય ઉપર ઘણાજ ધીમે, અને પછી બાજુ હૃદય (Heart)

કરવાનું ચાલુ રાખવું. સપ્તજેકટની આંખ બંધ કરતા બાલબુ કે
 “ તમારી આંખ બંધ કરો, અને ઉંઘી જાઓ, જરા પણ ગભ-
 રાશો નહીં, જરા વારમાં તમને ફેર આવતા નરમ પડશે, અને
 તમે ઘણી શાંત ઉંઘમાં પડશો, માટે ઉંઘી જાઓ.” એટલું કહી
 સપ્તજેકટને ઉંઘવા દેવો. પાંચ મીનીટ લગી તેને ઉંઘમાં રહેવા
 દઈ, તેનાથી દૂર ઉભા રહી, તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power)
 થી મનમાં વિચાર એકાગ્ર કરી, અને પુષ્કળ ઉંઘમાં પડવાના
 વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરવા. એથી સપ્તજેકટ શાંતિથી
 ભર ઉંઘમાં પડશે. પછી તેને જગાડવા અગાઉ તેની પાસે જઈ તે
 જાગૃત ન થાય, તેવી રીતે તેને કેહવું, “ બીજી વખત તમે ઘણા
 જલદી ઉંઘમાં પડશો. બીજી વખત સીંછો જોતાં તમે તરત ઉંઘી
 જશો. બીજી વખત તમને ઘણી જલદી ઉંઘ આવી જશે. યાદ
 રાખજો બીજી વખત તમારે જલદીજ ઉંઘવું પડશે.” આટલું
 કહી, એક રૂમાલ વડે જરા પવન સપ્તજેકટના મોઢાપર નાંખવાથી
 તે જાગૃત થશે. ખેલે દીવસે એવી રીતે ઉંઘમાં નાંખવો અને
 તેની ઉપર કાબુ મેળવવો, પછી બીજે દીવસે, અથવા કોઈ
 બીજી વખતે તેને એજ રીતે ઉંઘમાં નાંખી, તેને ભર ઉંઘમાં
 જવા દઈ, બીજી બાબતોના સૂજેશન (Suggestion) કરવાં.
 આ પહેલી રીત છે.

૨. બીજી રીતમાં હાથમાં સીંછો આપવાને બદલે, પેન્સીલ,
 અથવા કોઈ ચળકતી ચીજ, રૂપાનું બટન અથવા કાંઈ પણ
 બીજી નહાંની વસ્તુ, સપ્તજેકટની બન્ને આંખની વચ્ચે, નાકના
 ચડ (Root of the nose) આગળ ત્રણ ઇંચ દૂરથી ધરવી,
 અને સપ્તજેકટને પોતાની નજર તે ચીજ ઉપરજ રાખી જોવા
 ફરમાવવું, એટલે તેને ફેર આવી ઘેન આવવા માંડશે, કે ઉપરની
 પહેલી રીત પ્રમાણે સૂજેશન કરવા માંડવા.

૩. ત્રીજી રીતમાં સપ્તજેકટના માથાપર હાથ મૂકી, બીજા
 હાથનાં બે આંગળાં આંખની ઉપર ચીત્ર રરમામાં દેખાડ્યા
 પ્રમાણે માથા તરફ ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરવાં, અને સપ્તજેકટને
 પોતાની નજર ફેરવવા કે આંખના પલકારા માર્યા (Wink)

સૂચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અડધું દુઃખ, તે દીવાસો સાંભળતાંજ નરમ પડશે. ગમે તેવા સંજોગો ધન્ય મેન્ટલ હીલરે, ગભરાટ, અગ્રંથો, કે અજ્ઞાનથી, અને એવી કાંઈ પણ હિલચાલ દરદીના દેખતાં કરવી નહીં. કદીથી દરદીને મોટું મોટું ધ્યાન કરી, તથા દુઃખોની ભયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીવાસો અને આશાનાં મીઠાં વચનોથી, તેનું મન હરી લેવું, અને સદા શાંત, પણ સ્ફુર્જ ગંભીર અને હસતો રહેવો રાખવો. કઠણમાં કઠણ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવુંજ ગણવું, અને દરેક દરદીને અને તેટલી હિમ્મત અને આશા આપવી. સારવાર (Treatment) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બન્નેએ એકમેકને પોતાની ઈચ્છા દૂકા શબ્દોમાં બલકે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઈએ, અને ટ્રીટમેન્ટ પછી દરદીને બનતા લગી શાંત સોફા ઉપર અથવા સગવડવાળી જગ્યામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બનતા સુધી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસીને અથવા ઉભા રહીને ટ્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો બીછાનામાં ઢળતો સુવાડીને (In reclining position) ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર પુરૂષ, સ્ત્રી અથવા સગાં, સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજીકમાંજ રાખવું. કે જેથી તેને અજ્ઞાનથી અને ગભરાટ લાગવાને બદલે ધીરજ અને વિશ્વાસ રહે. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશ્કેરાતી જણાશે, અને તેના દરેક સ્નાયુઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઈ, તેનું લોહી ઉશ્કેરાઈ શરીરના છેડાઓ તરફ બેસમાં દોડવા માંડશે.

(Crisis) કાંઈસીસ વખતે ચેતવણી :—ઘણાક દરદની

લાગે છે, તમે માંદા જેવા લાગતાજ નથી, વીગેરે વીગેરે.” એક પછી એક, તેજ મતલબના શબ્દોથી સંજેશ્યનો કરવાં, અને એ પ્રમાણે ઉંઘ, ભૂખ, કે બીજી બધી બાબતોમાં એવી રીતનાં સંજેશ્યનો વાપરવાં. સંજેશ્યનો ટૂંકા શબ્દોમાં તથા શાંત અને ધીમા પણ દ્રઢ અવાજે કરવામાંજ મેસ્મેરીઝમ વિદ્યાની મોટી ક્ષતેહ સમાયલી છે. એ માટે ઑટો સંજેશ્યન (Auto-suggestion) પ્રકરણ દ્વારામાં લખેલો ખૂલાસો વાંચવાની જરૂર છે.

હવે સંજેકટને ઉંઘમાં ખેલે દીવસે નાંખવા પછી, તેને એવાં સંજેશ્યન્સ કરવાં કે, “બીજી વખતે તેણે ઘણીજ આસાનીથી તરત ઉંઘમાં પડવું.” અને એવાં સંજેશ્યન્સની અસરથી બીજે દીવસે સંજેકટ ઘણા જલદી કાંઈ પણ તકલીફ આપ્યા વગર તરત ઉંઘમાં પડશે, કે પછી પ્રયોગ આગળ વધારવા માટે નીચે પ્રમાણે કરવું :—

સંજેકટનો હાથ ઑપરેટરે એક હાથે પકડી, બીજા હાથે તે ઉપર બે ચાર પાસીસ કરી, ધીમા સાદે સંજેકટને કેહવું કે “જુવો તમારો હાથ વળતો નથી, નથી વળતો, નથીજ વળતો”. આથી સંજેકટ ગલરાઈને હાથ વાળવાં જશે, તેવુંજ એક બે ઉલટા પાસીસ કરીને કેહવું “કંઈ નથી, તમારો હાથ ખરાબર છે,” એમ કહી તમારાજ હાથે તે હાથ વાળી દેખાડવો, એથી સંજેકટને તમારામાં વિશ્વાસ આવશે. ને પછી તમે જે કેહશો તે કબૂલ કરશે. એ પ્રમાણે એક હાથ, પછી બીજો, પછી બન્ને પગ એવી રીતે એક પછી એક જડ કરતા જવું, ને પાછા તેઓની અસલ હાલતે ઉતારતા જવું, એને મસ્ક્યુલર રીજીડીટી (Muscular rigidity) અથવા નાના પ્રકારની કેટેલેપ્સી (Catalepsy) કહે છે. એ હાલતમાં કેટલાક ખેલાડી ઑપરેટરો પોતાના સંજેકટના આખા શરીરને જડ કરી નાંખે છે, જે ઘણું જોખમ ભરેલું છે. જે માટે આગળ

સૂચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અંડધું દુઃખ, તે દીવાસો સાંભળતાંજ નરમ પડશે. ગમે તેવા સંલોગો વચ્ચે મેન્ટલ હીલરે, ગભરાટ, અચંબો, કે અન્યથા, અનિ એવી કોઈ પણ હિલચાલ દરદીના દેખતાં કરવી નહીં. કદીથી દરદીને મોઢું મોઢું ખ્યાન કરી, તથા દુઃખોની લયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીવાસો અને આશાનાં મીઠાં વચનોથી, તેનું મન હરી લેવું, અને સદા શાંત, પણ સૂઝે જંગલીર અને હસતો એરો રાખવો. કઠણમાં કઠણ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવુંજ ગણવું, અને દરેક દરદીને બને તેટલી હિમ્મત અને આશા આપવી. સારવાર (Treatment) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બન્નેએ એકમેકને પોતાની ઈચ્છા ટૂંકા શબ્દોમાં બલકે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઈએ, અને ટ્રીટમેન્ટ પછી દરદીને બનતા લગી શાંત સ્ત્રોક્ષ ઉપર અથવા સગવડવાળી જગ્યામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બનતા સુધી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસીને અથવા ઉભા રહીને ટ્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો બીજાનામાં ઢળતો સુવાડીને (In-reclining position) ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર પુરૂષ, સ્ત્રી અથવા સગાં, સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજદીકમાંજ રાખવું. કે જેથી તેને અન્યથા અને ગભરાટ લાગવાને બદલે ધીરજ અને વિશ્વાસ રહે. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશકેરાતી જણાશે, અને તેના દરેક સ્નાયુઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઈ, તેનું લોહી ઉશકેરાઈ શરીરના છેડાઓ તરફ જોસમાં દોડવા માંડશે.

(Crisis) ક્રીસીસ વખતે ચેતવણી :—ઘણાક દરદી

અવાળે કરવાની જરૂર છે. એવી રીતે દરેક જાતની ભૂંડી ટેવો (Bad habits), દુર્ગુણો વીગેરે (Vices) દૂર કરવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે, મૂર્ખાને અક્ષલ, ઘણું ખાનારને મીતાહારી, કંબુસને સખી, નાસ્તિકને સદ્ગુણી, વીગેરે બનાવવામાં આવે છે. ખડીક, અથવા હેખકથી, પૈસો જતો રહેવાથી, દુઃખ દર-દથી, અથવા વ્યસનોથી થતું દીવાનાપણું, પણ એવી રીતે સાફ કરવામાં આવે છે. એ મેસ્મેરીઝમનો બીજો તબક્કો (Second phase) છે. હવે એ તબક્કામાં આવેલો સજ્જેક્ટ ઘણા ઉંચા પ્રકારની ઉંઘમાં આવે છે, તેને ત્રીજો તબક્કો અથવા પ્રોપર સ્લીપ (Proper sleep) કહે છે, એમ થવાનું કારણ એટલું જ છે કે, જૂઠા જૂઠા પ્રયોગોમાંથી પસાર થવાથી, સજ્જેક્ટની મનશક્તિ માંહેલી કેટલીક અદ્ભૂત છૂપી શક્તિઓ (Latent powers) પ્રગટ થાય છે, તથા અંતરદ્રષ્ટિ ખુલે છે, જેથી તે હાલ-તમાં તે અદ્ભૂત ચીજો જુવે છે, સમજે છે, અને તેનું વર્ણન કરે છે. આ મેસ્મેરીઝમનો ત્રીજો તબક્કો, સજ્જેક્ટને ભીન્ન ભીન્ન સૂક્ષ્મ ઇથરના (Eatherial) ભુવનમાં લઈ જાય છે, અને ન દીઠેલી, ન સાંભળેલી, બાબતોને તે જુવે છે, સાંભળે છે અને ખુલાસો કરે છે. દીવાનાપણું, હીસ્ટીરીયા (Hysteria), તથા એવાં લાંબા વખતનાં કંઠણ દરદો આ હાલતમાં સાનં થાય છે. ક્લેરવોયન્સ (Clairvoyance) આ હાલતને અંતરદ્રષ્ટિ કહે છે, તે પણ આ ત્રીજા તબક્કામાં છે, એ હાલત દરેક સજ્જેક્ટમાં ઉત્પન્ન કરી શકાતી નથી. ટેલી-પથી (Telepathy) અને ક્લેરવોયન્સ વચ્ચે એટલો જ ફરક છે, કે ટેલીપથીમાં રીસીવર (Receiver) વર્તમાન-કાળ એટલે ચાલુ વખત ચાને તેજ વખતે શું ચીજો થાય છે, તે જોઈ શકે છે. પણ ક્લેરવોયન્સમાં તો સજ્જેક્ટ, ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય ત્રણે કાળની એટલે કે થઈ ગયેલી, થતી, અને થવાની બીનાઓ વીગેરે દરેક ચીજો કહે છે.

સજ્જેક્ટની ઉપર વારંવાર એનીમલ મેગ્નેટીઝમ

સૂચનશયનો (Suggestions) વડે, સ્નાયુઓ ઉપર કામ આરંભે છે, જેથી દરદીની જીવનશક્તિ (Nerve fluid) લોહીમાં ચૈતન્ય રૂપે મળી જઈ એક જાતનું જોસ ઉત્પન્ન કરે છે, જે જોસમાં માંસરજબુનાં પડમાં (In the various tissues of the Muscles) થઈ દરદની મંદગતિવાળા ભાગમાં ચૈતન્ય જાગ્રત કરે છે. જેથી દરદ ગમે તે પ્રકારનું હોવા છતાં લોહી અને ચૈતન્યના સામટા જોરથી, જે અટકાવ હોય તે દૂર થઈ, સોજો પીગળી જઈ દરેક વ્યાધીને દૂર કરે છે. જેવી જેની શક્તિ, જેટલો જેનો એકાગ્ર અને વિચારનો મજબૂત પ્રવાહ, તેટલી તેની અદ્ભૂત અસરના પ્રમાણમાં, કોઈ દરદ જલદી તો કોઈ દરદ મૂઢેજ વાર લગાડીને પણ આખરે નિર્મૂળ તો થાયજ છે, એમ આ વિદ્યા પૂરવાર કરે છે. દરદ થવાનું મૂખ્ય કારણ શરીરના કોઈપણ અવયવ, અથવા તો જ્ઞાનતંતુના મથક અથવા તો લોહી માંડેલાં ચૈતન્યનો કે લોહીના ફેરાવામાં થયેલી નડતરોને લીધે મૂખ્ય કરી થાય છે. એવી રીતે સીધી કે આડકતરી રીતે જ્ઞાનતંતુ માંડેલું ચૈતન્યજ સર્વે ફેરફાર કરે છે, તથા દરેક અવયવનું પોષણ કરનારું પણ તેજ છે. જેથી એજ શરીરના મૂખ્ય ચૈતન્યને (Vital energy or nerve fluid) એમ ગતિમાં મૂકવાથી વ્યાધી દૂર થાય એ સંભવીત છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) કુદરતની દરેક પેદાશને ગતી આપે છે, અને માનવી જે કુદરતના આખા મંડળનો એક નમુનારૂપી અંધારણ છે, જેમાં કુદરતનું ચૈતન્ય, ઓક્સીજન (Oxygen) યાને સ્વચ્છ હવા મારફતે શરીરમાં લઈ, તે મારફતે ઉત્પન્ન કરેલાં ખીજાં નાના પ્રકારનાં ચૈતન્યોને ઉશ્કેરી શરીર રચનાને પોષણ આપી શકાય છે. જીવો ચીત્રો ૨ તથા ૩૪; જેમાં દરેક નાનાં મોટાં ચૈતન્યોની સમજણ આપી છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તો ફક્ત એકજ છે, પણ તેની ખીજા હબરો શાખા છે, તેમાં કેટલીક મૂખ્ય છે, તે ચીત્ર ૩૪માં ખુલાસાથી સમજાવવાની કોશિષ કરી છે.

કે દિવાનો, થઈ જાય છે. માટે એ હાલત કદી પણ પ્રેક્ટીસ (Practice) કરવી નહીં, એવી મારી લલામણુ છે. પૈસા કેમાવા ખાતર નાટકના સ્ટેજ ઉપર પોતાના સજ્જેક્ટને લાવવો, એ એ વિદ્યાની મહત્ત્વતાને ઝાંખ લગાડનારું છે. એ વિદ્યા રમત-ગમત, મોજ મજાહ કે અટકચાળાં કરવા માટે નથી, પણ ફક્ત દુઃખીઓનાં દરદ સાળાં કરી, આશિષ મેળવવા માટે છે. કરશો તેવું પામશો, કુદરત તમારાં કર્મ જીવે છે, અને તે સારાં હોવાથી ફત્તેહ આપે છે, પણ મતલબી અને સ્વાર્થી, તથા બીજાને હાનિ કરવાના વિચાર હોય છે, તો તમને તે ઉંચી ટોચે પહોંચાડી કાંઈ પણ દેવા વગર તોડી પાડે છે. તમને લાગશે કે તમારી મતલબ પ્રમાણે જ બધું થાય છે, પણ મુંગી લાકડીનો ફટકો, તમારી ફત્તેહની ટોચ અને ઘડી વળતેજ ગુપચુપ પડે છે અને તે એટલો તો સખત હોય છે, કે તેમાંથી તમે કદી પાછા ઉઠી શકો તેમ નથી, માટે સંભાળજો કે, આ વિદ્યા છે, ઠઠ્ઠા મરકરી કે હંબગ (Humbag) નથી.

હીપ્નાટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ વિગેરેનો ઉપલો સંપૂર્ણ ખુલાસો છે. દરેક હાલત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, પાછી કેમ ઉતારવી, તે હાલતોમાં શું શું કરવું, તથા શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસો આપ્યો છે. હવે થોડી બીજી બાબતો જે એ માટેની છે, તેનો ખુલાસો કરીશું.

પોસ્ટ હીપ્નાટીક સજ્જેશન (Post-hypnotic suggestion) — હીપ્નાટીઝમની ઉઘમાંથી સજ્જેક્ટને ઉઠાડવા અને જાગૃત કરવા આગમજ કોઈ પણ ચીજ, વીંટી, પેનસીલ, ખટન, અથવા કાગળનો કટકો, સજ્જેક્ટના હાથમાં આપી, નીચે પ્રમાણે કહેવું:—“ આ તમારા હાથમાંની ચીજ ધ્યાનથી જોઈ લ્યો, ફરીથી હું એ ચીજ, હીવસે અથવા રાત્રે, કોઈ પણ જગ્યાએ, કોઈ પણ વખતે દેખાડું, અથવા કોઈ માણસ સાથે મોકલું અથવા પોસ્ટ મારફતે મોકલું, તો જ્યારે એ ચીજ તમે જીવો અથવા હાથમાં લ્યો, તેવા તેજ ઘડી તમે મજબૂત હીપ્નાટીક

દર્શાવીશું. જેનો ઉપયોગ કોઈપણ માનવી સમજીને કરશે, તો તે જ્ઞાન મારફતે પોતાનાં દુઃખ દૂર કરી શકશે.

ઇનસોમન્યા (Insomnia)—રાત્રે ઉંઘ ખરાબર ન આવવાને લગતું અને ઘેઘેની ઉપજવનારું આ એક દરદ છે. દરદીને શાંત ખુરશીમાં બેસાડ્યા પછી, તેના માથાની ઉપર એકથી દસ ઇંચ ઉંચે બંને હાથોને રાખી ચીત્ર દ્વારમાં દેખાડવા પ્રમાણે, હળવે હળવે ચીત્રમાં દેખાડેલા કર્વચ (Curves) પ્રમાણે, માથાની આબુખાબુ ગોળ ગોળ પાસીસ કરવા. અને હાથનાં આંગળાં તે પાસીસ કરતી વખતે માથા તરફ લટકતાંજ રાખવાં, કે જેથી, તમારા વિચાર મારફતે ફેકેલું ચૈતન્ય (Mental current) તમારાં આંગળાંના છેડા મારફતે, દરદીના માથામાં દાખલ થશે, એ ટ્રીટમેન્ટના પાસીસ કરતી વખતે હીલર (Healer) પોતાનો શ્વાસ રહેજ રોડીને વિચાર એકાગ્ર કરીને ફેંકવો, તથા દરદીને મોઢેથી સજેશ્યન કરવાં કે આજે તમને ઉંઘ જરૂર આવશે અને શાંતિ મળશે. એ પ્રમાણે ચાલુ ૧૫ મીનીટ ટ્રીટમેન્ટ આપવી. જોકે કોઈ વખત દરદી ટ્રીટમેન્ટ વખતે ઉંઘમાં પડે છે, અને નથી પણ પડતો, તો પણ તે રાત્રે તેને થોડી ઉંઘ અને શાંતી તો જરૂર મળેછેજ. એ પ્રમાણે ચાલુ દસ ખાર દિવસ ટ્રીટમેન્ટ આપવાથી, ઘણા વખતનું એ કઠંશુ દરદ તદ્દન સાફ થાય છે. ખોરાક માટે આ પ્રકરણમાં છેલ્લે દર્શાવેલી સૂચનાઓ પ્રમાણે કરવા કહેવું, તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો તંદુરસ્તી મેળવવા અને કબજાઆત દૂર કરવા માટેનો ઇલાજ ફરમાવવો, જેથી ઝાડો સાફ આવી શરીર માંડેલો પવન ઓછો થવાથી, મગજ ઉપરનો ભાર હલકો થઈ ઉંઘ આવશે.

ચેતવણી:—દરેક દરદની ટ્રીટમેન્ટ કરતી વખતે, તે દરદના ભાગ ઉપર કે શરીર ઉપર પાસીસ (Passes) કરતી વખતે, મેન્ટલ હીલર પોતાના શ્વાસ અને વિચારને એકાગ્ર કરીને એક સાદો પણ અસરકારક, લાગુ પડતો શબ્દ (જેવો કે ઠંડક, ગરમી, તંદુરસ્તી) માનસિક (Through mental current), અને વાચીક (Suggestion), ટ્રીટમેન્ટ

હીપ્પોટીક અસર તેનામાંથી જતી રહે છે. અને જે બાબતનાં સંજ્ઞેશ્યનો કયાં હોય, તેજ બાબત તેના મનમાં રહે છે, જે ઓપરેટરે આપેલાં સંજ્ઞેશ્યનના બરાબર નીમેલા વખતેજ સંજ્ઞેકેટ બળવે છે. કોઈક વખત સંજ્ઞેશ્યનો બરાબર નહીં કરવાથી, હીપ્પોટીક અસર જગૃત હાલતમાં રહે છે, માટે ઓપરેટરે સંજ્ઞેશ્યનો બરાબર કરવાની જરૂર છે.

૭. પ્રયોગો દરમ્યાન ઓપરેટરે પોતાના જીવની માફક સંજ્ઞેકેટની સંભાળ લેવી, તથા તેને જરા પણ ધબક થવા દેવી નહીં.

૮. પ્રયોગો દરમ્યાન સંજ્ઞેકેટને ધાસ્તી ઉત્પન્ન કરનારાં કોઈ પણ સંજ્ઞેશ્યનો કરવાં નહીં, તથા દેખાવો મારફતે ધાસ્તી ઉત્પન્ન કરવી નહીં.

૯. સંજ્ઞેકેટનાં ફ્રેન્ડોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરોમાં દુર્ગુણો તથા હલકા હવસ ધરાવનારાં તથા ઉશ્કેરનારાં સેન્ટરો કદી પણ ઉશ્કેરવાં નહીં, પણ તંદુરસ્તી આપનારાં, વિદ્યા હુન્નર ખીલવનારાં, અક્કલ આપનારાં સેન્ટરોજ ઉશ્કેરવાં. ખાસ કરીને માથાનાં પાછલા ભાગનાં ઍનીમલ ફેકલ્ટીઝવાલાં નર્વ સેન્ટરો ઉશ્કેરવાં નહીં.

૧૦. જે કોઈ શખ્સને પોતાની મરજી વિરુદ્ધ હીપ્પોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તે શખ્સે કોઈ બીજા સારા હીપ્પોટાઇઝર પાસે જઈ, ખેલા ઓપરેટરનાં દરેક સંજ્ઞેશ્યનો રદ કરાવવાં. કોઈ પણ માણસ પોતાની મરજી વિરુદ્ધ હીપ્પોટાઇઝ થઈ શકતો નથી, જેઓ નબળી મનશક્તિનાં હોય છે તેઓ, મજબૂત શક્તિના ઓપરેટરને નામરજી છતાં તાબે થાય છે, તો તેવી વખતે સંજ્ઞેકેટે, પોતાની જીભનો છેડો તાળવા સાથે મજબૂત લગાડી મૂકવો, અને મક્કમ વિચાર કરવો કે, “હું ઉંઘમાં કદિ ન પડું,” તો તે શખ્સને કદિ કોઈ હીપ્પોટાઇઝ કરી શકશે નહીં. આ રીત ઓપરેટર

ખચ્યાંને પટાવીને કહીએ તેમ આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર ખેલે એક બે સાધારણ તાવના દરદીઓમાં કત્તેહમંદ નીવડવા પછી બીજાં ગંભીર દરદોમાં ઘણીજ સહેલાઈથી કત્તેહ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ-હોજરી-તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles)—પ્રકરણ છઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાંખરાં દરદો આ અવયવના બીગાડાનેજ આભારી છે. ચીત્ર ૧૦મામાં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના બન્ને હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પકડેથી પકડવા, પછી તેને દરદીના માથા તરફ ઉંચા લઈ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેટ તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં હુંટી આગળ ચારે હાથ નરમાશથી ડાબેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ મેન્ટલ કરન્ટ (Mental Current) મારફતે તંદુરસ્ત, મજબૂત (Good, healthy & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો. એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા તથા દરદીના હાથ મારફતે બેવડા ભેરમાં ચૈતન્ય, પેટ માહેલાં દરેક અવયવો ઉપર તથા પાચન શક્તિને લગતી દરેક પ્રવાહી (Juice) માં દાખલ થવાથી, ડીસપેપ્સીયા, યાને અજીર્ણ (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સાફ થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ આપવી જોઈએ. તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો, ઝાડાની કબજિયાત અને પાચન શક્તિને લગતો ચીત્ર છઠાવાળો ઈલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતના સૂતી વખતે પોતાની હુંટી ઉપર હાથ મૂકી અરધો કલાક તંદુરસ્તીનો (Good-good, healthy-healthy), વિચાર એકાગ્ર કરવો. એ દરદમાં બે ચાર લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા, તથા ખરડાની કડોડ (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડ્યુલાઓબલોગેટા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

પ્રકરણ ૧૩ મું.

PHRENOLOGY.

ફ્રેનોલોજી યાને મસ્તકવિદ્યા.

“ It is the mind that enables a man which, as well from a cottage or a palace, exalts him above the power of fortune.”

શરીરનાં અવયવો તથા મગજને લગતી બાબતના પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરનાં દરેક અવયવની અંદર કામ કરતી રંગો અને નર્વનું (Nerves) મૂખ્ય રેઝુરવોયર માનવીનું મગજ છે. મગજમાં કેટલાક દેખીતા ભાગ નજરે પડે છે, તે દરેક ભાગમાં ચોક્કસ પ્રવાહી છે, જેમાંથી માનવીની નજર મારફતે, લાગણી મારફતે, વિચાર મારફતે તથા એવી બીજી અનેક રીતે ચોક્કસ ધ્રુજણી તે ભાગમાં થાય છે, જે અણુદીઠ છે, અને તેનાથી ચોક્કસ જાતનું ચૈતન્ય (Intelligence) નર્વ (Nerves) યાને જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે દરેક અવયવો ઉપર અસર કરે છે. મગજના ભાગમાં કેટલાંક એવાં મથકો છે, કે જ્યાંથી દરેક મથક પોતાને લગતીજ બાબતોની લાગણીનો સંગ્રહ કરે છે, તે મથકોને ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટર (Phrenological nerve centre) કહે છે. દરેક સેન્ટરમાંથી (Centre) ચોક્કસ જાતની અસર શરીરનાં અવયવો ઉપર તેમજ અંદર અને બાહ્યરની આંતરી ઉપર, તથા માનવીના ગુણ અવગુણ, વિચાર આચાર ઉપર ઘણી અસર કરે છે. માનવીના મગજમાં નવ ભાગ છે, અને એ નવ ભાગોમાંના દરેકમાં બીજા વિભાગો છે, તે બધા મળી ૪૩ જાતના ગુણ અવગુણ વિગેરે શક્તિ ધરાવનારા છે.

ઉપર જણાવેલા નવ ભાગો અને તેના વિભાગો અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે:—

A.--ઝૈનીમલ પ્રોપર્ટીઝ (“Animal properties”)

ખચ્યાંને પટાવીને કહીએ તેમ આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર પહેલે એક બે સાધારણ તાવના દરદીઓમાં ફત્તેહમંદ નીવડવા પછી બીજાં ગંભીર દરદોમાં ઘણીજ સ્હેલાઈથી ફત્તેહ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ-હોજરી-તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles)—પ્રકરણ છઠામાં ખતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાંખરાં દરદો આ અવયવના બીગાડાનેજ આભારી છે. ચીત્ર ૧૦મામાં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના ખમ્મે હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પડખેથી પકડવા, પછી તેને દરદીના માથા તરફ ઉંચા લઈ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેટ તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં ઢુંટી આગળ ચારે હાથ નરમાશથી ડાબેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ મેન્ટલ કરન્ટ (Mental Current) મારફતે તંદુરસ્ત, મજબૂત (Good, healthy & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો. એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા તથા દરદીનાં હાથ મારફતે બેવડા ભેરમાં ચૈતન્ય, પેટ માહેલાં દરેક અવયવો ઉપર તથા પાચન શક્તિને લગતી દરેક પ્રવાહી (Juice) માં દાખલ થવાથી, ડીસપેપ્શીયા, યાને અજીર્ણ (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સાફ થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ આપવી જોઈએ. તથા પ્રકરણ છઠામાં દર્શાવેલો, આડાની કબજીયાત અને પાચન શક્તિને લગતો ચીત્ર છઠાવાળો ઈલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતના સૂતી વખતે પોતાની ઢુંટી ઉપર હાથ મૂકી અરધો કલાક તંદુરસ્તીનો (Good-good, healthy-healthy), વિચાર એકાગ્ર કરવો. એ દરદમાં બે ચાર લોંગ પાસીસ (Long passes) કરવા, તથા ખરડાની કરોડ (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડ્યુલાઓબલોંગેટા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

બાળ ઉપર લલચાનાર, સુખ માટેની મોટી આશાઓ રાખનાર, ઉત્સાહ, હલકાપણું, વીગેરે છે.

૨૧. કોન્શીઅન્સ ("Conscience")—અંતઃકરણ, ન્યાય, કાયદાને માન આપનારો, સચ્ચાઈ તથા ઇનસાફ તરફ જોનારો, વિવેક તથા રીતિ નીતિમાં શુદ્ધ, ફરજ અદા કરનાર, વચન પાળનાર, ઉપકાર પીછાનનાર, તથા સાચવટ એ ગુણો સમાયલા છે.

૨૨. કાઈન્ડનેસ ("Kindness")—દયા, સખાવત, દીલાસો, પરગણુપણું, ઉદારતા, ધર્મ કરવો, પોતાના લોગે ધીજનું લલું કરવું, માયા, મમતા, વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

E.—પરફેક્ટીંગ ("Perfecting")—માનવીને સુધારા વધારામાં આગળ વધારનાર, કળા કુશળતામાં પ્રવીણ કરનારા મથકનો લાગ છે, એ લાગમાં પાંચ વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૨૩. કન્સ્ટ્રક્શન ("Construction")—બનાવટ કરવાનો, સંચાકામ બનાવવાનો, હથીઆર ઓળર વાપરવામાં ચપળ, શોધક બુદ્ધિ, સંચાકામ, તથા કારીગરના કામમાં ચપળતા, તે માટેની બુદ્ધિ ધરાવનારા ગુણો છે.

૨૪. બ્યુટી ("Beauty")—શરીરની સ્વચ્છતા રાખનાર, કુલ કુળાદીનો શોખ, ચીત્ર કળાનો શોખ, કવિ, સુધારક, તર્ક શાસ્ત્રી, કલ્પના કરનારો, તથા દરેક બાબતમાં સાદાઈ સુઘડતા રાખનારો, રસીક, દરેક બુબસુરતી, મોજમંજહની ચીજને પસંદ કરનારો વીગેરે ગુણો છે.

૨૫. સબલીમીટી ("Sublimity")—મોટાઈ, ટેક, દોર દમામ, ઘણી શક્તિવાળો, દરેક ચીજને મોટું રૂપ આપનારો, વીગેરે ખવાસ છે.

૨૬. ઇમીટેશન ("Imitation")—નકલ કરનારો, નવા નમુના પ્રમાણે સુધારા વધારા સાથે ચોજનારો, મગજમાં ખ્યાલ આવતા વિચારો ગોઠવી ઘણીક ચીજોમાંથી થોડું થોડું લઈ એક આખી ચીજ બનાવવાનો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

તરફ ચૈતન્યનો પ્રવાહ દોડવા માંડવાથી, લોહી માથા તરફ ઘણા જોડામાં દોડવા માંડશે જે નુકશાનકારક છે, પણ જો લોંગ પાસીસની (Long passes) અસરથી, દરદી બેશુદ્ધ યાને મેસ્મેરીક ઉધમાં પડી જાય, ત્યારેજ દૂરથી એક બે પાસીસ છાતીથી માથા તરફ ચઢતા (Upward passes) કરવા, કે જેમ કરવાથી શીછો મારેલો ચેહેરો જરા રતાશ પકડી, તેની બેશુદ્ધિ જતી રહેશે.”

છાતીનાં દરેક દરદો સાબં થઈ શકે છે. બ્રાનકાઈટીસ જેવાં દરદો, ડોક્ટર પોલ એડવરડસે એક યા બે ટ્રીટમેન્ટમાં સાબં કરેલાં નોંધાયેલાં છે. છાતીનાં એવાં દરદોમાં, દરદીને ઉભો રાખી, પાંચ છ પગલાં હીલર પાછળ હાંકીને, દરદીની તરફ ધસી જતાં, તેની છાતી ઉપર બે ચાર પાસીસ કરે છે, અને છાતી ઉપર જૂદે જૂદે ઠેકાણે, પોતાના આંગળાં વડે સેડેજ ટેપીંગ (Tapping) કરે છે, અને પછી દરદવાળા ભાગઉપર પોતાના હાથનાં આંગળાંઓ મૂકીને, ખૂબ મેન્ટલ કરન્ટ (Mental current) મારફતે, તંદુરસ્તીનો મજબૂત વિચાર ફેંકે છે, જેથી હાંફણ નરમ પડે છે, અને દમ બરાબર નહીં લેવાતો હોય તે લેવાય છે. એ પ્રમાણે વીસથી ત્રીસ મીનીટ ટ્રીટમેન્ટ આપવે છાતીની સખત બીમારી નરમ પડે છે, ને એવીજ રીતે (Chronic chest disorders) જુનાં છાતીનાં દરદો સાબં કરવામાં આવે છે. છાતીમાંથી પડતું લોહી એવી એક ટ્રીટમેન્ટમાંજ તદ્દન અંધ કરી શકાય છે, ઠંસો (Cough) અને તેની ગુંચો ઓછી કરી શકાય છે, કફને છૂટો પાડી શકાય છે, અને જે ચીજ કરવી હોય તે મેન્ટલ સજેશન (Mental suggestion) મારફતે વિચારને એકાગ્ર કરીને છોડવાથી તે જગ્યાઉપર જીવન-શક્તિનું ઇન્ટેલીજન્સ યાને ચૈતન્ય દોડી જઈ, કામ આરંભે છે, જેથી ઘણી શાન્તી મળી ધીમે ધીમે દરેક દુઃખ દૂર થાય છે. વધુ માટે જુઓ ક્ષયની ટ્રીટમેન્ટ (Consumption) :

ગુરદાને લગતાં દરદો (Kidney disorders)—ચીત્ર ૧૨મામાં દેખાડ્યા પ્રમાણે, ગુરદાનાં દરેક દરદોને લગતી ટ્રીટમેન્ટ આપી શકાય છે. મૂખ્ય કરીને મીઠી પીસાળના દરદમાં, આસ કરીને ગુરદાઓને સેડેજ ચોળવામાં આવે છે, યાને

ધરાવે છે, તથા માનવીની વધતી ઓછી સમજ શક્તિ, જ્ઞાન, વીજેરે પ્રમાણે કોઈમાં તે વધતી ઓછી જણાય છે, એ પારખવાનો સહેલો રસ્તો, દરેક ટેવના મથકની જગ્યાપર આંગળાં ફેરવીને, ત્યાંનો ટેકરો તપાસવો જરૂરનો છે. જો ટેકરો બેસી ગયેલો હોય તો જાણવું કે, તે સેન્ટરને લગતી ટેવ તે માનવીમાં નથી, જો મધ્યમ હોય તો તેના પ્રમાણમાં તે ટેવ હોવી જોઈએ, અને બરાબર ઉપસેલો હોય, અને ટેકરો સારી રીતે દેખાતો હોય તો, તેના પ્રમાણમાં તે જગ્યાને લગતી ટેવ તે માનવીમાં વધારે હોવી જોઈએ. જો તે જગ્યા એકદમ ઘણીજ ઉપસીને ઉચે ચઢી હોય, અથવા હુદ બાહર કેવેલપ થઈ હોય, તો તે ટેવ (Faculty) વખતે તેમાં મંદ હોય છે.

માતાના ગર્ભમાં ઉછરતું બચ્ચું જેમ જેમ મોટું થાય છે, અને જ્યારે જન્મે છે, ત્યારે તેના મગજમાં દરેક ઉપલી ટેવનાં ખીયાં તરતનાં વાવેલાં હોય છે. માતા પિતાનો સ્વભાવ ઘણું ફરી બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, તેથી માતા પિતાની ટેવ તથા આચાર વિચાર પ્રમાણેનાંજ ખીયાં, જન્મેલા બચ્ચાંના મગજમાં હોય છે, કોઈ શક્તિ વધારે કે કોઈ શક્તિ ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે, પણ જન્મ પછી જો બચ્ચાંની દરેક આસીયતનાં જૂઠાં જૂઠાં સેન્ટરોની સંભાળ લઈને, તેઓ માંહેલી સારી આસીયતોને ઉશ્કેરવામાં આવે તો, તેવીજ સારી આસીયતવાળું તે બચ્ચું નીકળે. જન્મ પછી બચ્ચું મોટું થાય ત્યાં લગી, તેના માથાની યોપરી નરમ રહે છે, તેથી તેની ઘણી સંભાળ લેવી જોઈએ, કારણ કે તેમાં કાંઈ વાગવાથી, અથવા માથું અફળાયાથી, અથવા પડી જવાથી, જખમ થવાથી, તે જગ્યા આગળનું સેન્ટર, અથવા ટેવ ઉત્પન્ન કરનારું મથક છુંદાઈ જાય છે, તેથી તે બચ્ચું મોટપણમાં તે ટેવથી (Faculty) બે નસીબ રહે છે, તથા ત્યાંનું ચૈતન્ય, તે જગ્યાએ કામ કરતું બંધ પડી, ખીજા ભાગ ઉપર કામ કરે છે. તેથી એક શક્તિ સદંતર નહીં, અને ખીજી ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રકાશી નીકળે છે. વળી કેટલાકે બચ્ચાંને માથા ઉપર ધપ્પા મારે છે, જેથી પણ ઘણીક વખત મોટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત તો આંખનું તેજ જતું રહે છે, વખતે જીભ ખેંચઈ જઈ મુંગ થઈ જાય છે, એવા ઘણાક દાખલાઓ બનેલા નજરે દીઠામાં આવે છે, મોટાં માણસો ઉપર પણ

ટ્રીટમેન્ટ પ્રમાણે લોહીનો ફેરાવો ખૂબ દોડાવવાથી, ગુરદા માંહેલી દરેક ઝેરી વસ્તુને ચૈતન્યની ગરમી પીગળાવીને ધોઈ નાંખે છે. એ દરદીને સ્વચ્છ હવા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા માટે ધીમી શ્વાસક્રીયા પ્રકરણ ઉપામાં લખ્યા પ્રમાણે કરવા ફરમાવવું તથા ઝાડો સાફ લાવવા માટે, હજમચતનો ઇલાજ પ્રકરણ દઠામાં લખેલો ફરમાવવો, તથા હીલરે પોતે તે ટ્રીટમેન્ટ એવા દરદીને કરવી. કુદરતનું અદૃશ્ય ચૈતન્ય ગમે તેવા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવમાં પ્રવેશ થઈ ત્યાં એવો તો પોતાનો પ્રકાશ કરે છે, કે જેથી તેની ગરમી મારફતે દરેક વ્યાધી, દરેક ડીપોઝીટ અને દરેક રોગ સારો થાય છે. જેવી જેની એકાગ્રતા, જેટલું જેના ફોર્સનું બળ, તેટલી તેની અસર થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલા દરદીને બરડાના કાંઠાપર હમેશાં ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા, કારણકે તેથી જીવનશક્તિને વધારે પ્રબળતા મળે છે. દરેક પાસીસ, દરેક ઠોઠો, દરેક વિચાર, દરેક મુવમેન્ટ-સના ઉંડાણમાં લીનલીન ફીલસુફી સમાયલી છે, જે અભ્યાસી પોતાના પ્રયોગો મારફતેજ શીખી કે બાણી શકે છે, ને તેમ કરતાં દરેક સમજણ મળતી બાય છે.

માથાનો સંધીવા તથા દુઃખાવો (Neuralgia) —

આ દરદનું મુળ કારણ મૂખ્યત્વે પાચનશક્તિથી બગડેલાં લોહીના ફેલાવાને આભારી છે. એ દરદ માટે કોઈપણ સ્પેસીફિક દવા છેજ નહીં, પણ મેન્ટલ હીલીંગથી એ દરદ તદ્દન સાજુ કરી શકાય છે. માથાનો સંધીવા, લોહીના અયોગ્ય રીતે બેસમાં ફરવાથી, તથા હોજરી અને પાચન શક્તિના બગાડથી, તેમજ પીસાબને લગતા ગુરદાના બગાડથી થાય છે. એ માટેની સમજણ પ્રકરણ છઠામાં, દરદ પારખવાની સહેલી રીત મારફતે સમજી શકાશે. આ દરદની ટ્રીટમેન્ટ વખતે દરદીને પહેલાં ઉલો રાખી લોંગ પાસીસ ચાલુ ૧૫ મીનીટ સુધી કરવા અને પછી ત્યાં માથુ દુઃખતું હોય ત્યાં હાથનાં આંગળાંના છેડાને મૂકી, મેન્ટલ સંજેશચન મારફતે વિચારશક્તિનો પ્રવાહ તે દરદવાળા ભાગઉપર મોકલવો, તથા દુઃખાવો તરત નરમ પડવાને લગતાંજ ચાલુ સંજેશચનો કરવાં, જેમ કરવાથી દુઃખાવો નરમ પડશે, ત્યારપછી હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach

હવસ (Animal passion) ના વીચારનો રંગ ચક્ર-
ક્રીત લાલ (Flaming red) રહે છે.

અદેખાઈના વિચારનો રંગ ઘેરો લીલો (Brownish
green) હોય છે.

ફીકર, ચીંતા, ખીલીક, ધાસ્તી વીગેરે વીચારનો રંગ ભૂરો
(Livid grey) હોય છે.

દીલગીરી, ગંભીરતા, દરીદ્રતા, ગમગીની, નાસીપાસી વીગેરે
વિચારનો રંગ ઘેરા ભૂરા રંગનો (Heavy leaden grey)
હોય છે, તથા જેમ એ રંગ વધારે ભૂરો અને કાળાશ પકડતો જાય
છે, તેમ વિચારો આપ મતલબી (Selfish) રહે છે.

માન મ્હોટાઈ મેળવવાની ઇચ્છા તથા ખીલુ બાબતોમાં
આગળ વધવાની ઉલટના વિચારો (Ambition and pride)
નો રંગ નારંગીયા (Orange colour) રહે છે; એ રંગ પણ
પોતાના જૂઠા જૂઠા ઝાંખા અને ઘેરા રંગ, ઇચ્છા અને વિચારના
ભાવો પ્રમાણે બદલાય છે.

મ્હોત્તમાઓ, ધર્મગુરૂઓ અને જ્ઞાનીઓના ખીનસ્વાર્થી
ઇચ્છા રહીત વિચારોનો રંગ ચાને અશો નરના વિચારોનો
રંગ પીળો (Yellow) રહે છે, કે જે રંગ તેઓની મ્હોટાઈ અને
મહત્વતા પ્રમાણે પીળાસ ઉપરથી ધીમે ધીમે સુનેરી થાય છે.

સાદા સરળ, ભોળા અને ભક્તિ ભાવથી ભરેલા વિચારોનો
રંગ આસમાની જલુ (Light blue) હોય છે.

ધર્મને લગતા વિચારોનો રંગ ઘેરો જલુ (Dark clear
blue) રહે છે, અને માનવીની પવિત્રાઈ તથા મતલબ પ્રમાણે એ
રંગ ખુદલા જલુથી ફેરફાર થતો જાણીએ રંગનો (Violet
colour) થાય છે.

એ પ્રમાણે ખીજ ઘણાક રંગો છે, જે વિચારોના વેગ સાથે
હમેશાં દેખાવ આપે છે. આ જાહેરી વિદ્યા દરેક માનવીને ઘણીજ
ઉપયોગી છે, અને તેનો દરેક શખસ અભ્યાસ કરવો જરૂરનો છે.
આ ચોપડીનાં ખીજ પ્રકરણોમાં એ વિદ્યા ખીલુ ચીજ સાથે કેમ

શકે છે. દરેક જાતનો દુઃખાવો તે દુઃખાવાની જગ્યાઉપર કોઈપણ માનવી, અથવા તો ખુદ દરદી પોતે, તે જગ્યાઉપર હાથ મૂકી, ચાલુ ખંતીલો અને મક્કમ વીસં પાવર સાથનો વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરે, તો તે માનવી તેમ કરવાથી કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) પોતા તરફ આકર્ષી, દરદવાળા ભાગે ઉપરનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) ઉશ્કેરી શકવાથી, દરદ દૂર કરી શકે છે. એ ચીજો હરેક વખતે અજમાવતાં અજમાવતાં, તેનો ફાયદો મોલમ પડેથી, તમને વધારે વિશ્વાસ આવી, સત્ય મોલમ પડશે.

લોહીનો ફેલાવો (Equalizing the blood circulation)—વીસમી સદીની મોટી ફત્તેહઓમાંની એક ફત્તેહ વિચારશક્તિ મારફતે માનવીના હૃદયના લોહીઉપર કાબુ મેળવવાની છે. હૃદય વિચારશક્તિના મજબૂત પ્રવાહને (Strong will-power) તુરત તાબે થાય છે, અને શરીરના બીજા અવયવો કરતાં, એ અવયવ વિચારશક્તિના કાબુમાં રહેલાઈથી રહે છે, કારણકે જીવસાઓ, (Emotions) તથા લોહીના ફેલાવાને (Blood circulation) એકમેક સાથે ઘણાજ ઘાડો સંબંધ છે અને જીવસાઓ, વિચારશક્તિ અને મન (The mind) ના કાબુમાં હોવાથી, દ્રઢ મન જીવસાઓ તેમજ લોહીના ફેલાવાપર એક સરખી રીતે કાબુ મેળવે છે, એવી રીતે લોહીનો ફેલાવો, મરજી શક્તિ (Will-power) મારફતે, ઈચ્છા પ્રમાણે ચલાવી શકાય છે. જ્યાંલગી ચાલુ પ્રેક્ટીસ અને મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ અને દ્રઢ વિચારનો જેટલો જોસ હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં અને તેટલીજ ઝડપમાં લોહીનો ફેલાવો તાબે થાય છે, માટે ઈચ્છાશક્તિનું બળ વધારવાની ઘણી જરૂર છે. લોહીનો ફેલાવો એ મૂખ્ય ચીજ છે, માટે માનવીના દરેક દરદ વખતે પહેલે લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાની ઘણી જરૂર છે, તે માટે દરેક દરદમાં લોહીના ફેલાવાની ટ્રીટમેન્ટ આપવી. ચીત્ર ૧૩ મામાં દેખાડવા પ્રમાણે, માથાથી તે પગ સુધી લોંગ સ્લો પાસીસ (Long slow passes) ચાલુ કર્યા કરવા. એવા વીસથી ત્રીસ પાસીસ કરવાથી દરદીના શરીરના છેડાઓ જેવા કે

ચિત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે હાથનાં આંગળાં વડે અથવા હથેલી વડે દરદના. જોરના પ્રમાણમાં આસ્તે અથવા જોરથી સ્ટ્રોકીંગ કરવું.

માથાનો દુઃખાવો, ન્યુરેલજ્યા, ખરડાના કાંઠાને લગતાં દરદો વિગેરેમાં જ્યારે દુઃખનું જોર વધારે હોય છે, ત્યારે ફક્ત અંગુઠા વડે ધીમી ગલીપચી કરતા હોઈએ તેમ “સ્પાઈરલ સ્ટ્રોકીંગ” (“Spiral stroking”) કરવું પડે છે. જુવો ચિત્ર ૨૭ મું. વળી અવયવની અરૂચિ દૂર કરવા તથા તે માંહેલી નડતલ કાઢી નાંખવા, અને લોહીને ફરવાને ખુલ્લો માર્ગ આપવા માટે એજ “સ્પાઈરલ સ્ટ્રોકીંગ” ખમી શકાય તેટલાં જોરથી વાપરવું ઘણું લાભકારક છે. જુવો ચિત્ર ૨૭ મું.

નીડીંગ (“Kneading”):—આ જાતના “મસાજ” (Massage) ઘણા વખતનાં જુનાં, અને જડ ઘાલી ખેઠેલાં દરદોમાં તથા સોજાને ઘટાડવામાં ઘણાં અકસીર છે. હાથના અંગુઠા અને તેની પાસેનાં આંગળાં વચ્ચે, દરદવાળો ભાગ લઈને ખૂબ નીચેથી ઉપર ચઢતા હાથે ચોળવું, તેને નીડીંગ કહે છે. જો દરદવાળી જગ્યા મોટી હોય તો અંગુઠા અને ચાર આંગળાં વચ્ચે પકડવું, અને ખૂબ ચોળવું, રગડવું, અને મસળવું, કે જેથી તે ભાગ પોચો પડે, તથા ત્યાં જે કાંઈ ગંઠાયેલી વસ્તુ હોય તે ધીમે ધીમે છૂટી પડે અને તે અવયવ પોતાની ચાલુ હાલતમાં કામ કરતું થાય. કલ્લેજાં, ગુરદા અને પગના નળા, ઘુંટી, વિગેરે અવયવોને કેટલીક વખતે, જેમ વાદળી (“Sponge”) ને નીચેવીએ છીએ, તેમ ચોળવાં પડે છે. જુવો ચિત્ર ૨૮ મું. નીડીંગ (Kneading) માં બીજી એ જાત છે તેને રીંગીંગ (“Wringing”) તથા ફુલીંગ (“Fulling”) કહે છે.

ગંઠાઈ ગએલા હાથ પગોને, તથા ઠંડા થયેલા અવયવોને જે હાથનાં ખેંચા વચ્ચે ગળકાવવાથી (“Roll”) તેમાં ચૈતન્ય આવે છે, તેને ફુલીંગ (Fulling) કહે છે, તથા હાથમાં કોઈ પણ સ્નાયુ અથવા માંસવાળા ભાગને પકડીને ખેંચવામાં આવે છે, તેને રીંગીંગ (“Wringing”) કહે છે.

પણ યાદ રાખવું કે હૃદય (Heart) તરફ આવતાં હાથ ઘણો ધીમે કરવો અને એવી રીતે દરદીના હાથ અને પગ સુધી ૧૫ થી ૨૦ પાંસીસ કરવા, જેથી માથાને લગતો દરેક જાતનો દુઃખાવો તથા ગરમી અને બીજાં દરદોનો નાશ કરે છે. કોઈ આપરેટરો દરદીને ઉભો રાખીને પણ પાસીસ કરે છે, તે વધારે સારું છે, પણ મૂળ્ય આધાર દરદીની તે વખતની બેસવાની કે ઉભા રહેવાની હાલત ઉપરજ આધાર રાખે છે. ઈન્સોમન્યા (Insomnia) તથા ઉલેદર અને એવાં બીજાં દરદો એવી રીતે ઘણાં જલદીથી સાજાં થાય છે. પાસીસ કરતી વખતે દરદીના શરીરને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં. દરેક પાસીસ કરતી વખતે, જે કારણ માટે પાસીસ કરતા હોઈએ, તેનોજ વિચાર મનોવાસનાથી કર્યા કરવો, તેમજ જાણે આપણે દરદી સાથે વાત કરતા હોઈએ તેમ મનમાં મનમાં દરદને હુકમ કરતા હોઈએ તેવી રીતે પણ નરમાસથી મનોવાસનાથીજ (Mentally) સૂચનાઓ કરવી. પોપટ, કુતરાં, બીલાડાં તથા ઘરમાં પાળવામાં આવતાં જાનવરો તેમજ વિકાળ પશુઓ પણ સંજેશ્યનની અસરથી તાબે થાય છે. જાનવરો પણ ખ્યાર કે ગુસ્સાના શબ્દો, વાચા વગરનાં હોવા છતાં, શબ્દની ધ્રુજણી (Vibrations) મારફતે સમજી શકે છે, અને સિંહ જેવું વિકાળ જાનવર માનવીના શબ્દોની ચોક્કસ ધ્રુજણીઓ મારફતે સાદ ઉત્પન્ન કરી બોલવાથી બીહી છે, માટે દરેક વ્યાધી અથવા દુઃખ દરદના ચૈતન્યને (The intelligence of disease) નમ્રતાથી અથવા તો હુકમથી (Command) દૂર થવાને તથા નાશ પામવાને સૂચના (Suggestion) કરવા મુજબ, તેજ પ્રમાણેની અસર તમો કરી શકશો.

કબજીયાત અને કલેજાનાં દરદો—(Constipation and liver trouble)—આગળ લખવા પ્રમાણે ઝાડાની કબજીયાત દરદોનું મૂળ પાયા રૂપ છે. કેહેવત છે કે “જેને પેટે ઝરો તે દેહથી નરો” યાને ઝાડો જેને સાફ આવે તે માનવી વધારે તંદુરસ્તી જાળવી રાખી શકે છે. દીલમાં અગન, શરીરનું સુસ્તપણું થઈ જારી થવું, કવખતે વારંવાર ઉંઘ આવવી, વાંધણી આવવી, ખોરાકની ભુખ મરી જવી, અથવા તો ખાવાની પુષ્કળ રૂચી થવી, ખાવાથી પેટ છુટી જવાં, પાણીની બેસુમાર તરસ લાગવી, એ સર્વે નિશાની

મનશક્તિ ઉપર પોતાના ખર્ચ ભેરમાં હુમલા કરતા રહે છે, જેથી મન શાંત રાખી શકાતું નથી, અને તેટલાજ માટે માંસાહારીને ઘણીક વખતે પ્રયોગ કરવામાં અડચણ નડે છે. જેઓ માંસનો ખોરાક ચાહુ ખાતાં હોય તેઓએ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નહીં ખાતાં, તે પ્રમાણને અને તેટલું ઓછું કરવું. કદિ પણ એકદમ છોડી દેવું નહીં, પણ જો તદ્દન છોડી દેવાનો વિચાર થાય તો, ધીમે ધીમે ઓછું ઓછું કરતાં અંતે છોડી દેવું, ને નહીં તો હુમેશાં ખાવું, પણ ઘણાજ નાના પ્રમાણમાં ખાવું. ઇંડાંનો ખોરાક અશક્તિમાં ઘણા કામ લાગે છે, પણ બાફેલાં ઇંડાં અને બીજા દરેક રીતે પકાવેલાં ઇંડાં પચવામાં ઘણા મોટા વખત રોકે છે. કાચું ઇંડું એ કલાકમાં પચે છે, જ્યારે બાફેલું ઇંડું પચવાને છ કલાક લે છે. એક બાધેલી ચીજ છ કલાકે પચે છે, તેને સંપૂર્ણ રીતે પાચન થવા દીધા અગાઉ આપણે બીજો ખોરાક ખાઈએ છીએ, જેથી તંદુરસ્તી નો મોટો બીગાડો થાય છે. ઇંડાંને હુમેશાં ખળખળતા પાણીમાં પાંચ સેકન્ડ મૂકી, તરત કાઢી લઈ, ખાવું ઘણુંજ તાકાત આપનારું છે. રાઈ, સરકો, તથા અથાણાં ઘણાંજ અવગુણકારક છે, અને તે તંદુરસ્તીનો તદ્દન નાશ કરનારાં છે. સાધારણ અછલે વિચારો, કે પાણીમાં પલાળેલી રાઈનું પલાસ્ટર, શરીરની જહારની સખ્તમાં સખ્ત ચામડી ઉપર તમને અસર કરે છે, અથવા ફાલ્લો પાડે છે, તો અથાણાં અને ચટણી માંહેલી રાઈ તથા ગરમ તેલબી કરી-યાણાંઓ, શરીરની અંદરની નાબુક, કુમળી ચામડી, તથા આંતરડાંની નાબુક નળીમાં કેટલી ખરાબી અને કેટલા ફાલ્લો પાડે, તે વાંચનારેજ વિચારી અનુમાન કરવું ઠીક થઈ પડશે. એજ પ્રમાણે જેલી અને મુરખાઓ પણ મીઠાશનો ભાગ ઘણો હોવાથી ઘણા અવગુણકારક છે. જીલના સ્વાદ માટે આંતરડાં અને પાચનશક્તિનું નખખોદ વાળવામાં કાંઈ ફાયદો નથી, પણ જેને એ વ્યસન લાગુ પડે છે, તેને તે છોડી દેવું બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તો પણ ખનતાં સુધી એ ચીજોનો ઘણાજ થોડો ઉપયોગ કરવાની ઘણી જરૂર છે. માનવીએ તંદુરસ્તી માટે ખાસ કરી, દરેક જાતની સારી સારી તરકારી, ફ્રુટ, ફુલફળાદિ, તથા સુષ્કો મેવો, વિગેરે ખાવું ઘણું ફાયદાકારક છે. શું ખાવું અને શું ન ખાવું, તે અભ્યાસીએ પોતે પોતાની

અને સંમતી છે. આ વિદ્યા હાલમાં ઘણી જાહેરાતમાં આવી નથી, પણ એની વધારે શોધ થયે આ વિદ્યા સાધારણ વિદ્યા થશે, ત્યારે એની ખરી ખુબીની કદર લોકો ખુજશે.

બેહરાપણું (Deafness)—કાનની અંદરના ભાગનું (Auditory apparatus) જે કાંઈ ગંભીર તુકસાન નહીં થયું હોય તો, બેહરાપણું ઘણું જ જલદી સાજું થઈ શકે છે. જે કાને સંલગ્નતું ન હોય, તે કાનમાં જમણા હાથનું એક અથવા બે આંગળાં કાનના માંહેલા ભાગ તરફ મેલવા, અને શાંતપણે મેન્ટલ સજેશનન અરથો કલાક લગી કર્યા કરવું, તથા આ પ્રકરણના પાછલા ભાગમાં ગરમ ફુંક (Hot insufflation) માટે સમજાવવામાં આવ્યું છે, તે પ્રમાણે હાથનાં આંગળાં કાનમાં ધરી એક સરખી મોઢાં વાટે ચાલુ ગરમ ફુંક માર્યા કરવી જેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને દુઃખાવો નરમ પડે છે. એ માટે ચાલુ ઘણા દીવસો સુધી સખત ટ્રીટમેન્ટ આપ્યા કરવાની જરૂર છે.

આંખનાં દરદો (Eye Diseases)—હૃદય (Heart) ની માફક આંખ પણ વીચાર શક્તિને તુરત તાબે થાય છે. આંખના સોજા વખતે હાથનાં અંગુઠા ખંભે આંખ અને નાકની વચ્ચેના ખાડામાં સેહેજ અલગા દાળીને વિચાર શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) મોકલવો, તથા અંગુઠાને આંખના ખીજા છેડાં સુધી હળવેથી ફેરવવા માંડવું. એ પ્રમાણે વીસ પચીસ વખત કરી, પછી નાકને બે આંગળાં વચ્ચે પકડવું અને આંખને નાકની વચ્ચેના ખુણાઓ તરફ તે આંગળાંના છેડા રાખવા, અને પુર જોસથી દ્રઢ વિચાર (Mental Current) આંખના બેઉ ખુણા તરફ ફેંકવો કે જેથી, નજરના જ્ઞાનતંતુ (Optic nerve) ઉપર તેની અસર થતાં દરદ નરમ પડી જશે. એજ પ્રમાણે કપાળ ઉપર, તથા કાનની પાછળ થઈ ગરદન તરફ અને ખરડાના કાંઠા તરફ ઉતરતા થોડાં પાસીસ કરવા ફાયદાકારક છે. આંખના દરદીઓને લોહીનાં ફેરાવાની ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. ઓપરેટર ત્યારે શ્વાસ કીયાઓથી (Through breathing exercises) પોતામાં કુદરતનું ચૈતન્ય (The intelligence) મેળવે છે, ત્યાર પછીજ, તેના દરેક પાસીસ તથા મૂવમેન્ટસ (Passes

મજબૂત કરી તંદુરસ્ત કરે છે. પણ સાઈક્લીંગની ખરી ખૂબી તથા ફાયદો મેળવવાને બદલે, આજ કાલ બુવાનીયાઓ તેથી વધારે બગાડો કરે છે. સાઈકલ ઉપર બેઠા કે, બસ કુતરાં માંફક દોડી દોડીને ધાકી જાય છે. મોટરકાર, આગગાડી, તથા સાધારણ ગાડી સાથે સરત રમે છે, અને તેમ કરતાં, શરીરના અવયવોને એટલી બધી તો હદ સુધી ખેંચે છે, કે અંતે તેઓને ભયંકર દુઃખો પેદા થાય છે. બાઈસીકલની ખરી ખૂબી ધીમે ધીમે ચલાવવામાં તથા એક સરખું સમતોલપણું જાળવી પગ હલાવવામાં સમાયલી છે. વળી કેટલાકો વાંદરા પેઠે વાંકા વળીને સાઈકલ ઉપર એવી ખરાબ રીતે બેસે છે, કે જેથી તેઓના પગો રાંટા થઈ જઈ, ખરડામાંથી ખુંધા થઈ જાય છે, તથા પોતાની છાતીને પુષ્કળ ખરાબ કરે છે. સાઈકલની સરતમાં ગધેડા દોડ દોડવું અને તેમાં મોજ લેવી એ તદ્દન મૂર્ખાઈ છે. કોઈપણ જાતની સરતમાં દોડનારા શખ્સો અને કસરત-ખાતેની જીંદગી ટુંકીજ હોય છે, તે ઉપરથી સાફ જણાય છે, કે થાક ચઢે તેવી કસરત, શરીરની તંદુરસ્તીનો નાશ કરનારી છે. બીજા હાથ ઉપર, સાઈકલ ઉપર જો ધીમે, છાતી ખુલ્લારાખી, ખભા પાછળ રાખી, કમર સીધી રાખી, એકસરખા ચાલુ પગ મારી, ચોખ્ખી હવામાં ફરે છે, તો તેથી શરીરના અવયવો ઘણા મજબૂત થવા, અને તંદુરસ્તી મળવા ઉપરાંત, તે શખ્સ જરૂર પડવે ઘણા માઈલનો લાંબો ટપ્પો તંદુરસ્તીને નુકશાન પુગાડ્યા વગર જઈ શકે છે. કેટલાકો, બે ત્રણ માઈલ ખૂબ જોરમાં વાંકા ટીકા થઈ દોડે છે, પછી દમ ભરાઈ આવવાથી ધીમા થાય છે, જેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. કારણ કે ખેંચતાણ કરી ઘણું ઝડપમાં દોડવાથી, હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલે છે, શ્વાસ ઝડપી લેવાય છે અને પછી થાકી જવાથી એકદમ શ્વાસ ધીમો પડી જવાથી, અથવા ઉતરી પડી આશાયસ લેવાથી, હૃદયની ઝડપી ચાલને જોંક લાગે છે, અને તે ઉપરાંત પાણીની સોસ લાગે છે, તેથી ગરમ થએલા બદનને શાંત કરવા ઠંડું પીણું પીએ છે, જે તંદુરસ્તીનું નખખોદ વાળનારું છે. સાઈકલની કસરતનો હું ચૂસ્ત હીમાયતી છું. મેં પોતે ૩૦૦૦ માઈલ મધ્ય તથા ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં, ફક્ત બાઈસીકલથીજ ચાલુ મુસાફરી કરી છે. ૧૦ કલાકમાં ૮૫ માઈલ જેટલો લાંબો ટપ્પો મેં કાપ્યો હતો, તથા રોજની અવરેજ રાઈડ ૫૦ થી ૬૦ માઈલ

ક્ષય રોગ અથવા ખહી (Consumption)—આ દરદ ઘણું જ લયંકર છે, અને માનવી એનું નામ સમજતાં જ ધ્રુવે છે. ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાબું થઈ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાબો થાય છે, પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઇલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઈક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીફિક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાય એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર સજેશનનોની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧માં દેખાડ્યા પ્રમાણે દરદીને આરમ્બ ખુરશી પર બેસાડવો, અને તેને તફૂન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કહેવું, તથા આગમજથી તેના દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પૂછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જૂઠાં જૂઠાં નીચે પ્રમાણે સજેશનનો કરવાં તથા ટ્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડ્યા પછી હીલરે (Healer) પોતાનો જમણા હાથ ફેફસાંની નળી (Bronchial tubes) ઉપર મૂકવો અને શાંત રીતે લાંબો શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રોટ્ટી મેન્ટલ સજેશન (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વિચારવું કે કુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નળી, તથા હૃદય અને છાતીની દરેક રંગોમાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબૂત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવો, જેમ થવાથી દરદીની છાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પ્રવેશ થતાં જ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ છાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી બળતરા બળશે, જે ઉપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયેલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લોહીના સરકયુંલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાના ડાબા ભાગ ઉપરથી લઈ જઈ જમણા ભાગ ઉપર થઈને જમણા હાથ તરફના ફેફસાંમાં દોડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં, હૃદય, તથા

એચી લઈ બીજો હાથ તેમ કરવો, એમ અવાર નવાર દસથી વીસ વખત કરવું.

૮. બન્ને હાથ ગુલતા રાખવા, પછી એક હાથ માથાથી પગ તરફ જાય તેમ ગોળને ગોળ ખૂબ જોરમાં ખેંચે સીધો ને પછી ઉલટો એમ ૨૦ થી ૪૦ વખત ફેરવવો, પછી તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ ફેરવવો. એમ કરવાથી શરીરના ઉપલા ભાગોમાં લોહીનો સારો ફેલાવો થાય છે.

૯. હાથની મુઠ્ઠી વાળીને પછી જેટલો બની શકે તેટલો હાથ ખૂલ્લો કરવો, ને પોતાની મેળે જેટલાં બની શકે તેટલાં આંગળાં-ઓને ખેંચાવા દેવાં, એમ ઝડપમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત, ખેંચે એક હાથને પછી બીજા હાથને કરવું. હાથનો દુખાવો, સંધિવા, હાથનો પરસેવો, તથા આંગળાં વાળી વાળું ત્ર વગાડનારાઓનાં આંગળાં તથા હાથને ઘણીજ તંદુરસ્તી આપનારી છે.

એ પ્રમાણે હાથની નવ જાતની કસરતો છે, (જુવો ચિત્ર ૩૧ મું) જે ઘણીજ સહેલી, સાદી, તથા કાંઈ પણ થાક વગરની છે, જે કોઈ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ કરી શકાય તેમ છે. દરેક વખતે જ્યારે હાથ ઉંચો જાય ત્યારે શ્વાસ લેવો, અને નીચે જાય ત્યારે શ્વાસ છોડવો.

લેગ મૂવમેન્ટ્સ ("Leg movements")—પગને જૂદી જૂદી રીતે વાળવા તથા હલાવ્યાથી શરીરના નીચલા અવયવોને ગતિ મળે છે.

૧૦. સીધા ઉભા રહી જમણા પગ જેટલો બની શકે તેટલો જમણી બાજુએ લંબાવવો, એમ ત્રણથી દસ વખત કરવું, અને પછી ડાબા પગને પણ તેમજ કરવું.

૧૧. નંબર દસમાની માફકજ કરવું, પણ દરેક પગ જેટલો બની શકે તેટલો પેટની સામે લંબાવવો, અને પછી ધીમે ધીમે પાછો નીચે કરવો. એ પ્રમાણે ત્રણથી દસ વખત કરવું.

૧૨. ઉપર પ્રમાણેજ કરવું, પણ પગને લંબાવ્યા પછી ગુંઠણ-માંથી વાળવો. (જુવો ચિત્ર ૩૨ મું). આ કસરત પાંચથી દસ

સૂચ રોગ અથવા ખહી (Consumption)—આ દરદ ઘણુંજ લયંકર છે, અને માનવી એનું નામ સમજતાંજ ધ્રુવે છે. ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાબુ થઈ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાને થાય છે, પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઇલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઈક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીફિક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાય એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર સંજેશનનોની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧મામાં દેખાડ્યા પ્રમાણે દરદીને આરમ ખુરશી પર બેસાડવો, અને તેને તદ્દન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કહેવું, તથા આગમજથી તેના દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પૂછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જૂદાં જૂદાં નીચે પ્રમાણે સંજેશનનો કરવાં તથા ટ્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડ્યા પછી હીલરે (Healer) પોતાનો જમણા હાથ ફેફસાંની નળી (Bronchial tubes) ઉપર મૂકવો અને શાંત રીતે લાંબો શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રોકી મેન્ટલ સંજેશન (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વિચારવું કે કુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નળી, તથા હૃદય અને છાતીની દરેક રંગોમાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબૂત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવો, જેમ થવાથી દરદીની છાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પ્રવેશ થતાંજ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ છાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી બળતરા બળશે, જે ઉપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયેલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લોહીના સરકાયુંલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાના ડાબા ભાગ ઉપરથી લઈ જઈ જમણા ભાગ ઉપર થઈને જમણા હાથ તરફનાં ફેફસાંમાં દોડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં, હૃદય, તથા

૨૮. તાલીમ કરનારાઓ છાતી ખીલવવા, તથા શ્વાસ ઘુંટવા દૃઢ મારે છે તેમ દૃઢ મારવા તથા ઘરડાના કાંઠાને ખૂબ વાળવો.

આ ઉપર લખેલી ૨૮ કસરત અથવા મૂવમેન્ટ્સ (Movements), શરીરને આરોગ્યતા, મજબૂતાઈ, નિરોગી બનાવી, તંદુરસ્તી આપી દરદનો નાશ કરનારી છે. દેખીતી રીતે હસી કાઢવા ભેગ તે દેખાશે, પણ સાયન્ટીફિકલી (Scientifically) જોતાં આ એક વિદ્યા છે. કુદરતે દરેક જીવદાર પ્રાણીને, પોતાના શરીરની આરોગ્યતા માટે કસરત કરવાને નિર્મેલું છે. જનવરના વર્ગમાં જુઓ; ઘોડો પોતાના થાનકપર પગ પહોળા કરી, કમ્મર વાળી, કસરત કરી પોતાનું પુંછડું આખા શરીર ઉપર ઝટકી, શરીરના અવયવોને છૂટા કરે છે. ગધેડું જમીન ઉપર લેટીને, ખીલાડી પોતાના પંજા વડે, પંખેરાં પોતાની પાંખ ફફડાવીને તથા ચાંચ વડે ટુંપીને પોતાના શરીરના અવયવોને છૂટા કરે છે, તે એક કસરત તરીકે લેખી શકાય છે. માનવી ખુદ પોતે આળસાઈથી હાથો લાંબા ટુંકા કરી, બગાસાં ખાઈ હાથ પગને મોકળા કરે છે, એ સર્વ કુદરતી રીતે કસરત કરવાનો ભાસ દેખાડે છે, તો કુદરતી રીતે, શારીરિક વિદ્યાના આધારે, તથા ફીલસુફીની આંખથી જોતાં આ ઉપલી ૨૮ કસરતની ફિઝિયો થાણીજ ઉપયોગી છે.

હવે ચોક્કસ દરદવાળાં માણસે પોતાનું દરદ સાબું કરવા, કયા કયા નંબરવાળી કસરત રોજ કરવી, તેનો કોષ નીચે પ્રમાણે છે.

જૂઠાં જૂઠાં દરદો ઉપર વપરાતી કસરતો:—

સળેંખમ (" Catarrh ")—નંબર ૧, ૨, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વાળી કસરતો કરવી.

ઠંડા પગ—નંબર ૧૩ અને ૧૫ વાળી કસરતો કરવી.

ઠંડા હાથ—નંબર ૮ અને ૯ વાળી કસરતો કરવી.

કબજિયાત (" Constipation ")—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬ વાળી કસરતો કરવી.

ઘરડાની કરોડને માટે—૬, ૭, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩ વાળી કસરતો કરવી.

વેળાએ પોતાનો જમણો હાથ છાતી ઉપર મૂકી તંદુરસ્તીનોજ વિચાર કર્યા કરે ખલકે જે જગ્યાએ દરદ થતું હોય તે તરફ પોતાનું સાન જવાનું ધ્યાન અથવા વિચાર મનોવૃત્તિથી (Mental image) ફેંક્યા કરે, તથા ચાલુ ધીમો પણ ઉંડો શ્વાસ નાક વાટે ખેંચી તેને છાતીમાં રોક્યા કરે, તો તેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે.

દમ, હાંફણ અને ફેફસાંની નળીની ઉધરસ (Asthma and bronchitis)—એ સર્વે છાતીનાં દરદો ઉપલીજ રીતે સાબં કરવામાં આવે છે. હાંફણવાળા દરદીને શ્વાસક્રિયાની ચાલુ પ્રેક્ટીસ પાડવાની જરૂર છે, કે જેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે. દરદીએ પોતે પોતાને એટો સજેશન (Auto suggestion) કરવા લેઈએ, તેમજ મેન્ટલ હીલર દરદીને મોટેની સૂચનાઓ (Verbal suggestions) તથા મેન્ટલ સજેશનો (Mental suggestions) દરેક વખત કરવાં લેઈએ, કારણ કે સજેશનોની અસર મન ઉપર ઘણીજ થાય છે, અને મન ઉપર અસર થયાથી, વિચારનો વેગ તેવીજ જાતની ધ્રુવણીથી ઇચ્છા અનુસાર ચૈતન્ય, અજાણતાં (Unconsciously) પોતામાં આકર્ષે છે, જે શરીરમાં જીવનશક્તિ (Vital force) નું રૂપ પકડી, દરદના હલકી પ્રકારના નાશકારક ચૈતન્યને (Lower intelligence of diseases) નસાડે છે, ને તેની જગ્યા ઉપર પોતે પગપેસારો કરી ધીમો પણ હુમેશનો સુધારો કરે છે. આ સર્વે બાબદ વિચીત્ર પણ સત્યજ છે, તેની ખરી ખાત્રી તો અભ્યાસી અને દરદીજ કરી શકે છે. દમ, હાંફણ અને એવાં દરદોમાં ઉંઘ લાવવા માટે ઇનસોમન્યાની (Insomnia) ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

ન્યુમોનીયા યાને ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia)—આ દરદ પણ ક્ષય અને તાવ વીગેરેની ટ્રીટમેન્ટો પ્રમાણે ટ્રીટ કરવામાં આવે છે, દમ બરાબર ચાલતો નહીં હોય તો તથા છાતી માંહેલા ભાગમાં અને ફેફસાં ઉપર લોહીનો ભરાવો વધારે હોય તો, છાતી તથા ફેફસાં ઉપર ફેલાનેલ અથવા ગરમ સ્વચ્છ

નહીં, યાને પવિત્રાઈથી હૈયું સારું કરી, હરદમ સારું વિચારવું, દરેક ચીજમાં અંદાજે, ખુશ મીજાજ, સંતોષ, સખુરી, હીમ્મત, સખી દીલ, ધૈર્ય, સચ્ચાઈ, ઇમાન-દારી, વફાદારી, નમનતાઈ, પરમાર્થ, દયા, ઇત્યાદિ સદગુણો મેળવવાથીજ દરેક માનવીના ધર્મનું સાર્થક છે.

હવે હાલના વખતને અનુસરતો, બલકે હવે પછીના વખતને પણ લાલકારક થઈ પડે, તેવો મોક્ષનો માર્ગ જ્ઞાન છે. હવે જ્ઞાનમાર્ગમાં પણ મતફેર છે. કેટલાકે અસલી રૂઢિને ગ્રહણ કરે છે, કેટલાકે નવીન રૂઢિનો પ્રસાર કરે છે. કોઈને કંઈ, અને કોઈને કંઈને કંઈ, વાંધા અથવા ખણખોત છે, પણ અત્રે મારા અભ્યાસના આધારે, તથા થોડા મેળવેલા અનુભવ અને વાદવિવાદને આધારે, ચોક્કસ સહેલ અને નુકસાન વગરની, સાદી પ્રેક્ટીકલ રૂઢિ (Practical method) એ માટેની સમજણ સાથે દર્શાવવાની હું કોશિષ કરીશ, કે જે રૂઢિથી સાધારણ માનવી પણ પોતાની લાયકાત મુજબ સંસાર વ્યવહારમાં રહીને ખાતેનના પડદા પાછલ શું છે, તે શોધી કાઢવાને કોશિષ કરી શકે.

આગલા પ્રકરણોમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) તે સાથનો માનવીનો સંબંધ, વિચારનું આકર્ષણ, ઝડપ, જોર, શક્તિ, પ્રોજેક્શન (Projection), રીપલ્શન (Repulsion), વિચાર અને શ્વાસક્રિયાનો સંબંધ, શ્વાસક્રિયા, તેનો વખત, રૂઢિ અને રીત, શરીરનાં અવયવો સાથે શ્વાસનો સંબંધ, વીગેરે અનેક બાબતો આગલાં પ્રકરણોમાં, તેમજ ખાસ કરી ૯ અને ૧૦મા પ્રકરણોમાં લંબાણુ ખુલાસાવાર સમજાવેલી હોવાથી, ફરીને તે અત્રે લખવાની જરૂર જોતો નથી. હાલનો જમાનો લોભ લાલચ તથા “મટીરીયલ ચીજો” (Material desires) ની લાલસાનો છે, અને તેવા વખતમાં, એક માનવીનું ખાતેનનાં ભેદ તથા મોક્ષ તરફ ધ્યાન કરવું ઘણું અસંભવિત છે, એ દેખીતું છે, માટે “ઝેરને ઝેરથી મારવું” એવી-કહેવત પ્રમાણે,

પાસીસ કરવા. દરેક પાસીસ વખતે મજબૂત વિચારશક્તિ અને દરદ મટવાનો દૃઢ ઈચ્છાશક્તિ (Will-power) સાથેનો વિચાર, મનોવાસનાથી (Mentally) જરૂર છેડવો.

ગર્ભ વખતે ઉલટી (Nausea in Pregnancy)—આ દરદ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને ઘણું ત્રાસદાયક થઈ પડે છે. એની ટ્રીટમેન્ટ તાવ અને ઈનસોમન્યાની માફક માથા ઉપર સરકચુલર પાસીસ (Circular passes) કરીને તથા લોંગ પાસીસ (Long passes) થી લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરી, હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી એક અથવા બે ટ્રીટમેન્ટમાં સાણું થઈ જાય છે.

અતીસાર તથા મરડો (Diarrhoea & Dysentery)—આ દરદોની ટ્રીટમેન્ટ ઝાડો લાવવાની પ્રકરણ દહામાં લખેલી એકસરસાઈઝથી ખરાબર ઉલટી રીતે આપવામાં આવે છે. પેટ ઉપર ઝાડો લાવવા માટે જે ગોળ ગોળ હાથ ફેરવવામાં આવે છે તેનાથી ઉલટી રીતે (Reverse passes) હાથ ફેરવવો, અતીસાર માટે પેટ ઉપર હાથ ફેરવવો અને મરડા માટે ખરડા ઉપર ઝાડાના માર્ગથી (Rectum) ઉપર ચઢતા પાસીસ કરવા તથા ઝાડાના મુખ ઉપર ટેપીંગ મસાજ (Tapping massage) વાપરવા તથા પેટ ઉપર અને ઝાડાના મુખ ઉપર હાથ મૂકી, મનોવાસનાથી મજબૂત ચૈતન્યનો પ્રવાહ (Mental force) તંદુરસ્તીના સન્નિવેશન સાથે છેડવો. મસા (Piles) પણ એવીજ રીતે ઝાડાના માર્ગ (Rectum) ઉપર ઉલટા પાસીસ (Upward passes) કરવાથી તથા લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરવાથી સાજા થાય છે.

હુ લાગવી (Sun-stroke)—ઝડપી લોંગ પાસીસ માથાથી ઉતરતા ખરડા ઉપર તેમજ શરીર ઉપર કરવાથી તથા હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી અને લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરવાથી નરમ પડે છે.

તલ્લીનો સોજો (Spleen troubles)—આ અવયવ શરીરના ડાબા હાથ તરફ હૃદયના નીચલા ભાગ તરફ છેલ્લી પાંસ-ળીની હેઠળ આવેલું છે. તાવવાળા દરદીને તથા પીશાબના

એક સૂચનાઓ કેમ અમલમાં મૂકવી તે જાણવું જરૂરનું છે. ઇચ્છા-
ઓને કાબુમાં રાખવા માટે જે પાવર (Power) અથવા બળ
(Force) અથવા ચૈતન્યની (Intelligence) જરૂર છે, તે
તો આપણે જાણીએ છીએ, કે તદ્દન અણુદીઠ, અનંત અને હૃદ
બહાર જોર ધરાવનારું છે, પણ તેને વાપરવાને શાંત મનન (Silent
meditation) કરવાની જરૂર છે, શાંત મનન કરવાને માટે
મનને શાંત કરવું જોઈએ, અને મનને શાંત કરવા માટે
શ્વાસ ઉપર કાબુ મેળવવો જોઈએ (કારણ કે શ્વાસોશ્વાસ અનિય-
મિત ચાલે, મન ચંચળ રહેવાથી વિચાર દૃઢ થઈ શકતો નથી)
અને શ્વાસ ઉપર કાબુ મેળવ્યાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે, અને
ચિત્ત એકાગ્ર થયું કે આપણે સુપરકૉન્શીયસનેસના
(Super-consciousness) પહેલા તબક્કા ઉપર આવીએ
છીએ, અને તે હાલતમાં આવતાંજ મન અને આત્મા એકમેક
સાથે મળેલાં હોય છે, અને તેવી વખતે જે વિચાર એકાગ્રતામાં
થાય છે, તે અનંત ઈશ્વર સ્વરૂપમાં (Infinite) મળી જાય છે,
એટલે સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રમાણે આપણને એકાગ્રતા
(Concentration) માટે શ્વાસક્રિયા (Breathing Exer-
cise) કરવાની જરૂર છે. શ્વાસક્રિયા (Breathing Exer-
cise) યાને પ્રાણાયામ, એ ગુરૂના શિક્ષણ વગર કરવી જોખમ-
કારક છે. વળી કોઈ કહેશે કે જરથોસ્તી ધર્મમાં આવું કશું નથી,
પણ ધર્મના પુસ્તકોમાંથી યજુરો અને અમેશાસપન્દોની
આરાધના કરવા માટે આશનો, અને શાંત મનને લગતી
સાહુદતો, તથા શ્વાસને વાંશીમાં જવા માટેની સાહુદતો, રામ
યસ્ત, ફેરવરદીન યસ્ત, વંદીદાદ, આસતાદ યસ્ત,
અશીસંગ યસ્ત, હોરમજદ યસ્ત વીગેરે ઘણે ઠેકાણે ઇશારા-
ઓથી જણાવેલી છે. વળી અત્રે જે શ્વાસક્રિયાને, સમાધિ, મોક્ષ
મેળવવાની ચાલુ પ્રક્રિયા માટે, જે હીસાળથી ગોઠવી છે, તે દરેક
માનવીને તુકસાન વગરની અને દરેક રીતનો ફાયદો આપનારી
છે, જેનો ચાલુ અભ્યાસ કરવે રહેતે રહેતે, જે ચીજ વરસોની

માથા અને બરડાની કરોડ તેમજ પગ સુધી ઉતરતા ખાસીસ કરવા.

ચાંદુ, ગુમડું, ગાંઠ, પાકું કે ગંડ (Ulcers, carbuncles, abscesses and boils)—આ દરદોને પકવી નાંખવાને માટે ગરમ કુંકનો ઉપયોગ કરવો તથા ખુદ દરદની ઉપર ગોળ ને ગોળ ખાસીસ જમણા હાથે કરવા, લોહીના ફેરાવાને બરાબર કરવો, અને ખાસ કરીને હોજરીની તથા ગુરદાની ટ્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. ચાંદાં અથવા ગંડની આસપાસની બાબુનો સોજો સ્કેજ નીડીંગ મસાજથી મસખવો, તથા પડ્ વીગેરે જેરી ડીપોઝિટ (Deposit) ને દબાઈ જઈ સુકાઈ જવાનો (Re-absorb) અથવા તો પાકીને ખૂદાર નીકળી જવાનો મજબૂત વિચાર ચાલુ ફેંકવો. કેટલીક વખતે જો પાંચ ટ્રીટમેન્ટમાં એ દરદો પાકીને કુટી જઈ સાફ થઈ જાય છે, અને કેટલીક વખત એમને એમ સુકાઈને દબાઈ જાય છે. સાધારણ રીતે એ ઘણુંજ વીચીત્ર લાગે છે કે, પડ્ જેવી ચીજ ચૈતન્ય મારફતે બાહર નીકળી પડી અથવા તો સુકાઈ જઈ શકે છે, પણ વિદ્યાર્થીઓ ત્યારે ચૈતન્ય (Universal intelligence) તથા શરીરની રગો (Nerves) સાથેના તેનો સંબંધ તથા આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સમજી શકે છે, ત્યારે એની સમજાઈ તફ્ફન ખુદલી રીતે જોઈ શકે છે. આ સદીમાં શોધી કાઢવામાં આવ્યું છે કે, માનવીના વિચારને શરીર માંહિલી રગો અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપરાંત દરેકે દરેક અવયવ (Organ) સાથે ઘણો ઘાડો સંબંધ છે, યાને મેન્ટલ હીલીંગ જ્ઞાનતંતુનેજ લગતાં દરદો (Nervous disorders) ઉપર અસર કરે છે તેમ નહીં, પણ અવયવોને લગતાં દરદો (Organic diseases) ઉપર પણ તેટલીજ અસર કરે છે, કારણકે શરીરમાં એવો કોઈ ભાગ કે અવયવ નથી કે જેમાં જ્ઞાનતંતુ કે રગો (Nerves) નહીં હોય. દરેક ઠેકાણે દરેક અવયવમાં

શ્વાસ ખેંચી, ડીવોશન (Devotion) યાને આસ્થા (વધુ વિગત માટે જુવો પ્રકરણ ૧૩મું તથા ચીત્ર ૨૫મું) ને લગતાં મગજ માંહેલાં નર્વ સેન્ટર (Phrenological nerve centre) ને લગતી ખાસીયતનો ગુણ તમારામાં વધવાનો દૃઢતાથી વિચાર કરવો, અને તે વિચાર પેલા ખેંચેલા શ્વાસ સાથે ચાર સેકન્ડ રોકીને પછી ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ ખુદાર કાઢવો, એજ પ્રમાણે ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ ખેંચી, ચાર સેકન્ડ રોકી પાછો ઉપલોજ વિચાર દૃઢ કરી, જમણા નસકોરા વાટે ખુદાર કાઢવો, એમ ખેડી એકસરસાઈમાં લખવા પ્રમાણેજ, અને તેટલીજ વખત કરવું, પણ વધારા તરીકે ચાર સેકન્ડ દરેક શ્વાસને રોકવો, અને દરેક શ્વાસને રોકતી વખતે ઉપલા સદ્ગુણને લગતાં કેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરને એક્સાઈટ (Excite) થવાનો યાને ઉશ્કેરવાનો મક્કમ વિચાર કરવો. એ પ્રમાણે એક મહિનો ડીવોશન (Devotion) યાને આસ્થા, બીજે મહિને સ્પીરીચ્યુઅલિટી (Spirituality), ત્રીજે મહિને હોપ (Hope) એમ ચાલુ પાંચ માસ લગી, તમારામાં એ શ્વાસક્રિયા મારફતે તમારા સદ્ગુણોને ઉશ્કેરી તેઓને તમારામાં જડ કરવા અને તેઓના પ્રકાશને વધારવા, એમ કરવાથી, રફતે રફતે તમારા વિચારો બદલાઈ જઈ લોભ લાલચ દૂર થશે, અને તમને સત્યનો માર્ગ મળશે. વળી યોગીઓ જે સદ્ગુણો ગ્રહણ કરવાને વરસોની મહેનત કરે છે, તે તમને સહેલાઈથી મળશે. છ માસમાં એ સદ્ગુણો તમારામાં જોઈતા પ્રમાણમાં ઉશ્કેરાયલા નથી એમ તમને માલમ પડે તો જ્યાં સુધી તમે એ સદ્ગુણો મેળવો નહીં ત્યાં સુધી, એજ એકસરસાઈમાં ચાલુ રાખવી. યાદ રાખવું કે દરરોજ સહવારના પ્રભાતમાં સૂર્યોદય વખતે સાત શ્વાસ જમણા નસકોરા વાટે અને સાત ડાબા નસકોરા વાટે લેવા તથા મૂકવા. આ એકસરસાઈમાં, ખેડી એકસરસાઈ કરતાં ત્રણ ચીજ વધુ કરવાની છે. એક તો શ્વાસને ખેંચવો પછી ચાર સેકન્ડ રોકવાનો. બીજું શ્વાસ રોકતી વખતે અમુક સદ્ગુણને તમારામાં ઉશ્કેરવાનો દ્રઢ વિચાર કરી તમારા માથાની

લાગતી નથી, પણ દરેક સારવાર (Treatment) કરી રહેવા પછી દરદીના ગભરાયલા હૃદયને શાંત કરવાને કપાળ તથા આંખની પાંપણા ઉપર, દરદીથી દૂર ઉભા રહીને શાંતીના વિચાર સાથે કુંકવાથી ધારેલી અસર ઉત્પન્ન થાય છે.

ગરમ કુંક (Hot insufflation)—કુંક મારી ગરમીની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રીતી. આ ગરમીની અસર કરનારી કુંક ઘણીજ ઉપયોગની છે, દરદીના દરદ ઉપર અથવા જે ભાગ ઉપર દરદ અથવા દુઃખાવો થતો હોય, તે ભાગને પહેલાં પાણીથી જરા સાફ કરી અથવા તો “સ્પન્જ” કરી લુંછી નાંખી, તે ઉપર એક ફલાનેલ અથવા ગરમ કપડાંનો કટકો મૂકી, મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ઉમામાં જણાવેલી શ્વાસ ક્રીયાથી પોતાના શ્વાસને રોકી, પેલા ગરમ કપડાના કટકા ઉપર પોતાનું મોઢું દાખી, બેરથી એક સરખું કુંકવા માંડવું. અને એ પ્રમાણે નાક વાટે શ્વાસ લેતા જઈ મોઢાં વાટે કુંક્યા કરવું, એવી રીતે ચાલુ દસ બાર મીનીટ કુંક મારવાથી, સંધીવા, માથાનો દુઃખાવો વીગેરે દરદો તથા સોજો (Inflammatory deposits) તેજ ઘડીએ સારાં થાય છે, તથા દરદનો દુઃખાવો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નરમ પડે છે. આ (Hot insufflation) ગરમ કુંકની અસર ચમત્કારીક રીતે થાય છે, પણ તે માટે મેન્ટલ હીલર (Mental healer) ઉંડા લાંબા શ્વાસ (Long deep breath) ખેંચવાની, તથા તેને રોકીને એક સરખી રીતે કુંકવાની ચાલુ ટેવ (Practice) રાખવાની જરૂર છે. એથા અઠવાડીયાંની શ્વાસ ક્રિયા પછી શીખ્યા પછી, ગરમ પુંક મારવાને ઘણુંજ સહેલ થઈ પડશે. હંમેશાં નાક વાટે શ્વાસ લેવો અને મોઢાં વાટે કુંકવું, કદી પણ મોઢાં વાટે શ્વાસ લેવો નહીં. કેટલાક સખ્ત ઝાડાની કબજિયાતના દરદો વખતે, જે પેટ ઉપર ફલાનેલનો કટકો પાથરી, હુંટીવાળા ભાગ ઉપર જે એ ગરમ પુંક મારવામાં આવે છે, તો ગમે તેવી સખ્ત કબજિયાતનું દરદ તેજ પળે સાફ થાય છે, અને ઝાડો આવે છે. એ ગરમ પુંક ઘણીજ ઉપયોગી છે, માટે ફાયદો થાય તેમ વાપરવી.

દઈ સાધારણ સંસારી માનવીની હાલત ઉપર આવી પડે છે. આ સાતમા તળકા ઉપર જે શખસ આવે છે, તે અંતર દ્રષ્ટિ (Clairvoyance) ના ખીજ તળકાને પહોંચેલા હોય છે. અને એ પ્રમાણે આગળ વધતો યોગી જ્યારે ખારમા તળકા ઉપર જાય છે, ત્યારે ખરા યોગને સાધનારો થાય છે, તે દરેક ભેદ જાણે છે. તેવા યોગને પ્રાપ્ત કરનારો શખસ હજારત આજરકૈવાન ઇ. સ. ૧૬૨૭માં પ્રસિદ્ધ થઈ ગયો છે. ત્યાર પછી તેના ઘણા ચેલાઓ પહુરેજગારી કરી ગયા છે, પણ તેઓ ઉંચા દરજ્જે પહોંચેલા જણાયા નથી.

આ પ્રમાણે પ્રયોજ્ય યોગસાધન રક્તે રક્તે કરી શકાય છે. આ પ્રકરણમાં દર્શાવેલી એકસરસાઈએને જીજ્ઞાસુ અભ્યાસી જેમ જેમ ગ્રહણ કરતો જશે, તેમ તેમ તેને આપોઆપ જ્ઞાન થતું જશે. સિદ્ધ થયેલો યોગી, પયગમૂળરી શક્તિઓ મેળવે છે, કે જેઓ ખુદાને પહોંચેલા હોય છે, તેથી વધુ આ જગત કે ખીજ જગતમાં આનંદમય કાંઈજ નથી. હવે યોગ આસન અને યોગ જ્ઞાનને લગતી આકૃતિનો થોડો ખુલાસો કરી, આ મહાન અને પવિત્ર ઈશ્વરી વિદ્યાનું પ્રકરણ બંધ કરીશું. એ વિદ્યાનો અંતજ નથી, અને ગમે તેવી ઉંચામાં ઉંચી પંક્તિએ એ વિદ્યામાં પહોંચવા છતાં, માનવી નાચીજ તે નાચીજજ છે. મોક્ષ મેળવવો એ કરોડો જન્મનાં પુણ્યેજ થાય છે, પણ મોક્ષનો માર્ગ પકડવો એ દુન્યામાં માનવીની ચઢતામાં ચઢતી નેમ અને ઉંચમાં ઉંચ જ્ઞાનની અસર છે. આ પ્રકરણમાં ફક્ત શરૂઆતનીજ બાબતો જણાવી છે, કે જે મારફતે કાંઈપણ હાની વગર, સીધો સાદો અને સત્યનો માર્ગ સહેલથી પકડી શકાય તેમ છે. ફક્ત જ્ઞાની વિદ્વાનોનાં શિક્ષણોનો અંશ તથા અર્ક આ પ્રકરણમાં સમાવવાની કોશિષ કરી છે. આ પ્રકરણને અને ૬ તથા ૧૦માં પ્રકરણોને ઘાડો સંબંધ છે. ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતેજ દરેક ચીજ મેળવી શકાય છે, પછી તે શારીરિક, ધાર્મિક, સાંસારિક કે આત્મિક હોય, પણ તેની પ્રાપ્તિ ઈચ્છા-શક્તિ યાને વિચારશક્તિના આકર્ષણથીજ છે. જેવી ઈચ્છા તેવું તેનું ફળ. હાલમાં ઘણાક પંથો મોક્ષનો અભ્યાસ કરે

વીજેરેની સમજ લખી મોકલવી. લાંબા વખતનાં ચાલુ દરદો સારાં કરવા માટે આવી રીતે “ મેન્ટેલાઈઝ ” કીધેલી ચીજો દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી રાખવામાં, અથવા તો ગળા કે છાતી ઉપર ખેંચી રાખવામાં આવે છે કે જેથી દરદીને આરામ અને શાંતી મળવા ઉપરાંત, દરદ ધીમે ધીમે સાફ થાય છે.

કાપ, ઘસારા અને કોઈ પણ જાતના જખમો ઉપર અકસીર ઇલાજ :—ઉપલા ખેંચાટીંગને બનાવ્યા પછી, તે ખેંચાટીંગને હંમેશાં અજવાળાથી દૂર રાખવું ને તેમાં અજવાળા દાખલ થવા દેવું નહીં, તથા કોઈ પણ શખ્સને હાથ લગાડવા દેવો નહીં. એવી રીતે બનાવેલું ખેંચાટીંગ હરકોઈ જાતના જખમો (Sores) ઉપર તથા લાંબા વખતની ચાંદી અથવા કુંડું કે ચાકું સાફ કરવા માટે, તથા હરેક જખમો રૂઝ લાવવા માટે, ગરમ કપડાંના એક કટકાને દરદ કે જખમવાળા ભાગ ઉપર પહેલે મૂકી તે ઉપર એ ખેંચાટીંગ પેપર મૂકવું અને પાટો બાંધવો કે જેથી તે જખમ રૂઝાઈ જશે.

અસલના જમાનાઓથી તેમજ હાલમાં પણ કેટલાક ફકીરો, પરહેઝગારો, અને વિદ્વાનો, રાખ, ધુળ કે એવી બીજી ચીજો દરદીઓને દરદ ઉપર લગાડવા આપે છે, તથા કેટલાકો, કેસર, કરતુરી અને ગુલાબની મેળવણીથી, ઝંદ અવસ્તા, કુરાન કે વેદના ફકરાઓ અને મંત્રો લખી આપે છે અને દરદીને તે ઘોઘ પીવા કહે છે. કે જેને દરદી વિશ્વાસ રાખી કહેવા પ્રમાણે કરે છે, અને તેનું દરદ સાજું થાય છે, તે કંઈજ નહીં પણ, આ ખેંચાટીંગ પેપરની બનાવટની રીત પ્રમાણેજ છે. ફકીર, પરહેઝગાર કે વિદ્વાન, પોતાની ઇચ્છાશક્તિ (Will-power) ના જોરથી, કુદરતનું આકર્ષણ (The creative power of intelligence) અથવા જીવનશક્તિ પોતાના અનંત ખુદા અંતઃકરણના આશિર્વાદ, વાસના, અને વિચારથી, ધૂળ, રાખ કે એવી બીજી ચીજોમાં મૂકે છે, કે જેથી દરદીનું દરદ સાજું થાય છે. ફકીરો, પરહેઝગારો અને વિદ્વાનો, પોતાની વિદ્યાની કળ કુંચીઓ કદી જાહેરમાં દેખાડતા નથી, પણ તેજ કળ કુંચી કે જેથી આજ હજારો વર્ષોથી તેઓ ચમત્કાર અને મોજેજો કરતા આવ્યા છે, કરે છે ને હવે

ઠેકાણે કુદરતનું ચૈતન્ય (A) છે, તે માનવી શ્વાસ (B) મારફતે પોતાના શરીરમાં લે છે, શ્વાસ શરીરમાં જાય છે, તેની સાથેજ ચૈતન્ય સમાયલું હોવાથી તે ફેફસાંમાં (L) જઈ, પોતાનું અણુદીઠ રૂપ પ્રકાશમાન કરે છે, જેથી ફેફસાંમાં એક જાતની ગતિ (Force or intelligence) ઉત્પન્ન કરે છે, જે શક્તિ ત્યાંથી આગળ વધી બીજી અણુદીઠ શક્તિ સાથે મળી જીવન શક્તિ (F) બને છે, જે શક્તિ શરીરનાં દરેક અવયવોમાં જૂદી જૂદી ગતિ (C, D, E, H, K, P, R, S, T, X, Y) પાચનશક્તિ, માંસ, હૃદય, ગુરદા અને સાંભળવાની શક્તિ તથા હાથ, પગ અને આંખ વિગેરે, દરેક અવયવોમાં ચાલતી જૂદી જૂદી રજો અથવા નર્વસમાં (Nerves), ફેરે છે જેથી સર્વ શારીરિક હીલ્લા (Physiological motion) વ્યાપી રહી છે.

એવી રીતે કુદરતના ચૈતન્યનો (A) અંશ સર્વે પ્રકારની શારીરિક અણુદીઠ હીલચાલ કરે છે. (પાને ફળમાં જીવો ચિત્ર ચોથું). વળી આપણે જાણીએ છીએ કે એજ ચૈતન્ય જગત માંહેલી અનેક પેદા થતી વસ્તુઓમાં સર્વવ્યાપક (Creative force) અને સર્વનાશક શક્તિ (Destructive force) લેખે સમાયલું છે. કે જે ફોર્સ અથવા ચૈતન્ય (Force) દરેક અહુ સેતારાઓને ગતિમાં ફરતા રાખે છે, દુનિયાની દરેક સજીવ અને નિર્જીવ પદાર્થમાં દેખીતી તેમજ અણુદીઠ રીતે ચાલુ છે, માનવીના શરીરમાં પણ તે જૂદાં જૂદાં નાનાં ચૈતન્ય લેખે મોજુદ છે, જેથી માનવીના શરીરથી તે આખા જગત સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

ચિત્ર બીજામાં દેખાડયા પ્રમાણે નાસિકા વાટે (M) ખેંચેલો દમ (શ્વાસ) ચાલુ ટેવ પાડવે, રોકતાં (O) તથા પાછો બાહર કાઢતાં (N) આવડયા પછી તે દમને શ્વાસક્રિયા મારફતે, વિચાર અને ઇચ્છાશક્તિના દબાણ હેઠળ જુદા જુદા શરીર માંહેલાં અણુદીઠ ચક્રોમાં રોકીને, અમૂક વિચારને એકાગ્ર કરવાથી, જુદી જુદી આત્મિક શક્તિઓ મેળવી શકાય છે. વિચાર (Thought force) અને ઇચ્છા

દરદીને તંદુરસ્તી જાળવવા માટેની શ્વાસક્રીયા:—

હરએક માનવીએ ખુદી હવામાં સહવાર સાંજ અરથો અરથો કલાક, લાંબા ઉંડા શ્વાસ ખેંચવા, અને ખસુસ કરીને સહવારના ખીછાનામાંથી ઉઠતાં એ પ્રમાણેના શ્વાસ ખેંચવાથી, ઓકસીજન (Oxygen) શરીરમાં પ્રવેશ થઈ, શરીરનાં અવયવોમાં જે કાંઈ કચરો, કે ખરાબ પ્રવાહી હોય છે તેને દૂર કરે છે, અને શરીરને ગરમ રાખી, નાડી એક સરખી તંદુરસ્ત ચલાવે છે. હમેશાં મોઢું બંધ કરી નાક વાટે એક લાંબો ઉંડો શ્વાસ ખેંચવો, તથા તેને છેક પેટની ટુંટી સુધી માંહેલા લાગમાં જવા દેવો, પછી જરા રોકી, પાછો ધીમે ધીમે એક સરખો અટકાવ્યા વગર નાક રસ્તેજ ખુદાર કાઢવો, મોઢું કદી પણ ઉઘાડવું નહીં.

તંદુરસ્તી માટે પાણી વાપરવાની રૂઠી:—પાણી હમેશાં સ્વચ્છ અને ખરફ નાંખ્યા વગરનુંજ પીવામાં લેવું. આખા દીવસમાં પાંચ પાઇન્ટ (Five pints) એખખું નિર્મળ પાણી પીવાની જરૂર છે, પણ તેની રીત ઘણી અસાધારણ છે. પાણી હમેશાં ખાવાના વખતથી દોઢ કલાક અગાઉ અને દોઢ કલાક પાછળ પીવું, ખાતી વખતે ખીલકુલ પાણી પીવું નહીં. પાણી હમેશાં મોઢામાં વાગોળીને, તથા લળ (Saliva) સાથે મેળવીને પીવું, કે જેથી પાચનશક્તિ વધે છે. એક અરધા કપથી વધારે પાણી એછી વખતે પીવું નહીં. એક કલાકમાં જોઈએ તો બે ચાર વખત પાણી પીવું, પણ હમેશાં ચૂરીને તથા થોડું થોડુંજ પીવું. દરેક જાતનું પીણું, જેવું કે કુમળી રહા, કાફી, ચોકલેટ, કોકો, વીગેરે પણ એજ પ્રમાણે ચૂરી ચૂરીને પીવાથી ફાયદો થાય છે. દાડ, તાડી કે કોઈની જાતની કેફી વસ્તુ ખાવી કે પીવી નહીં. સ્વચ્છ પાણી દરેક જાતનાં એરેટેડ વોટરો, શરબતો, વાઇનો વીગેરે સર્વમાં સર્વથી ઉત્તમ અને તંદુરસ્તી બક્ષનારું છે.

દરદીએ ખોરાક કેવો ખાવો:—તીખાશ, ખટાશ, ચીકાશ, કે મીઠાશ જે વસ્તુમાં ઘણી હોય, તેવી ચીજ કદી ખાવી નહીં. અચાર, રાઈતું, સરકો, કાંદો વીગેરે ચીજો ખીલકુલ ખાવી નહીં. પાકેલ ફ્રુટ તથા લાજી તરકારી, કંદ મૂળ વીગેરે ખાવું.

લાગમાં વિચારના પ્રવાહ મારફતે દોઢાવી-શકાય છે, જેથી આરોગ્યતા (જીવો પાનું ૧૩૯, ઑટો મેન્ટલ્ હીલીંગ) મળી વ્યાધિ દૂર થાય છે. હવે એ જીવન તત્વ (F) ને જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) મારફતે સૂર્યચક્ર (10 Solar plexus) તરફ લઈ જઈ ત્યાં શ્વાસને (જીવો ચિત્ર ૭મું તથા પાનું ૨૦૭મું) રોકી પાછો હૃદય પદ્મ (9) મારફતે ૮-૬ માં થઈને (N) વાટે બહાર કાઢવો, જેથી વિચાર એકાગ્ર થઈ ધારેલી ઇચ્છાનાં તત્વ શરીરની બાહરેનાં જગતમાંથી ખેંચી, તે ઇચ્છા પૂરી પાડે છે. (જીવો પાનું ૨૨૩ તથા ચિત્ર ૧૭મું મેન્ટલ્ ફોટોગ્રાફી).

બીજો માર્ગ:—ચઢતી કળાની આત્મિક સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે, યોગીઓ શ્વાસક્રિયા મારફતે પોતાની ઇચ્છા શક્તિના જોરથી (Will-power) ચૈતન્યને મૂત્રાશય (Bladder) તરફ લઈ જઈ (12) કુંડલિમાં દાખલ થઈ જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) વાટે મૂલાધારચક્ર (12), સ્વાધિષ્ઠાન પદ્મ (13), નાભિચક્ર (14), અનાહતપદ્મ (15), અને વિશુદ્ધ પદ્મ (16) ભેદીને પ્રહારંદ્ર (17) માં જાય છે, એ માર્ગ બહુજ કઠણ અને સિદ્ધ સિદ્ધ ભેદભરેલો છે, તથા એ ચક્રોની સમજણ તથા ગુણો જૂદા જૂદા છે, એ માટે ઉંચા જ્ઞાનની જરૂર છે. એ પ્રમાણે દરેક શ્વાસ ક્રિયા કરતી વખતે જે વિચાર એકાગ્ર કરીએ, તેને લગતી અણુદીઠ શક્તિ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરાય છે, જે મારફતે શરીરની વ્યાધિ દૂર થાય છે. તેમજ શરીરમાં ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે જે વિચાર એકાગ્ર કરવામાં આવે છે, તે વિચારની ધ્રુજણી, ઇચ્છા શક્તિના દબાણ હેઠળ બહાર નીકળી પોતાનો પ્રકાશ ફેંકે છે, જેથી આકર્ષણના (Like attracts like) કાયદા પ્રમાણે ધારી ઇચ્છા પાર પડે છે. યોગીને જૂદાં જૂદાં ચક્રો ભેદી તેની શક્તિઓને ગ્રહણ કરવી પડે છે, જેથી મોક્ષનો માર્ગ ખુલ્લો થઈ જાય છે. મોક્ષ એ આત્મ સિદ્ધિનું ઇનામ છે, એટલે તે આત્મ સુખ પ્રાપ્તિનું લેખાય. હવે શારીરિક સુખ પ્રાપ્તિમાં, શરીરની તંદુરસ્તી છે. વ્યાધિનો નાશ કરવાને દરેક માનવીને હુંક છે. એક દુર્ગુણી માણસ પણ પશ્ચાત્તાપ કરી પોતાના શરીરની તંદુરસ્તી માટે ઉપલું ચૈતન્ય વાપરે, તો તેને પણ ફત્તેહ મળે છે. તંદુરસ્તી મેળવવી અને તંદુરસ્તી આપવી એ સત્યવાદી ચીજ છે, જેથી તેવા

થાય છે, કે જે તંદુરસ્તી તેમજ પુષ્કળ જોર આપનારાં છે.” કદી પણ શરદી લાગવાની ખડીકનો વિચાર કરવો નહીં. નાહીને તુરત મોટા ટુવાલમાં વિટળાઈ જવું, અને શરીર અરધું લુછ્યું ન લુછ્યું, કે કપડાં ખેરી લેવાં. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ખૂલ્લો મૂકવો નહીં, તેમજ ઘસીને લુંછવો નહીં. એ માટેની વધુ સમજ માહાન “કસ-રતબાજ” “સેન્ડો”ની “રૂઝ” નામની ચોપડીમાં વાંચવાથી માલમ પડશે. હવે આ પ્રકરણ પુરું કરવા આગમજ વિદ્વાનોએ આ વિદ્યાની તરફેણમાં તથા ખુદ પોતાની વિદ્યાના અનિયમીત-પણાં માટે જે વિચાર દર્શાવ્યા છે, તે તથા ખીજી બાબતો દર્શાવીશું.

“મેન્ટલ હીલર” ને અંગત ચેતવણી:—આ વિદ્યા શીખીને ધંધો કરવા માગતા હોય તેઓને, તેમજ ધર્મ ખાતે દુઃખીની દાઝ હૈકે ધરી મક્કત લોકોની સારવાર કરવાનું પરમાર્થિક કામ માથે ઉઠાવનારાઓએ નીચલા કાયદાઓ ઉપર ખૂબ ધ્યાન રાખવું:—

Rules & regulations for a Mental Healer:—કાયદાઓ—

૧.—આ વિદ્યા કોઈ પણ મરદ કે ઝોરતે એકવીસ વર્ષની ઉંમર પછીજ શીખવા માંડવી, એકવીસ વર્ષની અંદરની સ્ત્રી કે પુરૂષ એ વિદ્યા શીખવાને લાયક નથી.

૨.—કોઈ પણ વખતે સારવાર કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં, તેમજ કદી કોઈ બાબતથી અભયળ કે ફીકરમંદ થવું નહીં, તેમજ આતુર અને અધીરા બનવું નહીં. હમેશાં તદ્દન શાંત, ગંભીર, અને દમામદાર રહેવું.

૩.—કદી પણ તમારી વિદ્યા માટે અવિશ્વાસુ બનવું નહીં જે નિષ્ફળતા મળે તો તેને વધારે સારી સમજવી, કારણ કે જેમ નિષ્ફળતા મળતી જશે, તેમ જ્ઞાન વધુ મળતું જશે માટે હમેશાં ધીરજ રાખવી.

૪.—દરદીની બેહાલ હાલત, દુઃખની ગંભીર સ્થિતિ વીગેરે જોઈ કદી પણ ગભરાઈ જવું નહીં; પણ હમેશાં દરદીને તેમજ

સાઇકોમેટ્રી એ ગ્રીક ભાષાનો શબ્દ છે. (Psyche+metron) સાઇકી+મીટ્રોન, અને એનો અર્થ આત્મ ગણત્રી થાય છે પણ તે આત્માની ગણત્રી નથી, એ તો આત્મા મારફતે બીજી ચીજોની ગણત્રી છે. જે જે ચીજો આપણું “મન” ભેઠ અથવા સમજી શકે છે તે તે જણસો ઘણી અથવા થોડી રીતે, આ ચમત્કારી શક્તિ ધરાવનાર મોજી શકે છે, અથવા તેને લગતી તમામ હકીકત જાણી શકે છે.

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) ને આપણે એવી રીતે જાણખીએ કે તે એક જાતની શક્તિ છે, જે શક્તિથી એક સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (Psychometrist) અથવા એવી શક્તિ ધરાવનાર પોતાનું “મન” એક ચીજના સમાગમમાં લાવે છે, જે ચીજ તે પોતાના હાથમાં પકડે છે, અથવા તો તે ચીજની આસપાસના ખોરેહ, અથવા ઉપાધિ (aura) વાળા ભાગમાં પોતાનું “ચિત્ત” દાખલ કરે છે, ને એમ કર્યા પછી, જે જે લાગણી અને અસરો તેના મન પર થાય છે, તે લાગણીઓના આધારે તે તેની ખાસીયત વગેરેનું વર્ણન આપે છે.

કેટલીક વખતે આ શક્તિ માણસોમાં જેઓ (clairvoyance) અંતરદૃષ્ટીથી ગેબી જણસો જેવાની શક્તિ તથા (clairaudiance) “ક્લેર ઓડીયન્સ” અથવા નહી સંભળાય એવા અવાજો સાંભળવાની શક્તિ તથા “ટેલીપથી” (telepathy) વગેરેની હાલતમાં હોય છે તેઓમાં જેવામાં આવે છે, જ્યારે સ્વાદ અને સ્પર્શ શક્તિ=અડકવાની શક્તિ અતિ ખીલે છે. મેં ઘણાક અપંગ આદમીઓને જોયેલા છે, જેઓમાં આ સાઇકોમેટ્રીની (psychometry) ખાસીયત ખૂબ ખીલેલી હોય છે.

તેઓ ઉપસેલા શબ્દપર હાથના આંગળાં ફેરવી ચોપડીઓ વાંચી શકે છે. એવા અખતરાઓ પછી તેઓનાં આંગળાં તપાસતાં માલમ પડ્યું છે, કે તે આંગળાંઓમાં જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ પ્રકુલિત થયેલી હોય છે. એ ઉપરથી આપણે અનુમાન કરી શકીએ કે આંગળીઓની ટોંચો અને તેનાં જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજશક્તિ વચ્ચે કાંઈ ઘાટો સંબંધ હોયો જોઈએ, ને તેથી જ તેઓ ઉપર અસરો થાય છે કે જે લગલગ સાચી હોય છે. તમે જોશો કે આંધળાંઓ ટોપલીઓ વણવામાં કે બીજું ભરત કામ કરવામાં

૯.—ગંભીર તથા મરણ કાંઠે આવી પડેલા દરદીઓનો કેસ (Critical case) કદી પણ તમારી મરણથી હાથમાં લેતા ના, પણ જો દરદી તથા તેનાં સગાંવાહલાં અને લાગતાંવળગતાંઓ, તમને તમારા ઉપર વિશ્વાસ મૂકી, પોતાની રાજીખુશીથી તથા આગ્રહથી (Forcibly and Voluntarily) સારવાર કરવા ફરમાવે, તો દયાને ખાતર અને એક છેલ્લી કોશેષ (As a last resource) દાખલ, તે કેસ પૂર ખંત હુંશીયારી તથા સમયસૂચકતાથી ટ્રીટ (Treat) કરવો.

૧૦.—(Critical cases) અંત ઘડીના કેસો હાથમાં નહીં લેવાનું ખીજું કારણ:—હાલનો ડોક્ટરી કાયદો (Medical law) ઘણા મુલકોમાં ડોક્ટરોને તેઓની સનદની રૂએ, ગમે તેમ વાહાડકાપ કે દવાદારૂ આપવાની છુટ મુકે છે, તેથી પાસ થયલા ડોક્ટરો, પોતાની વિદ્યાને વધુ ખીલવવાને, પોતાને અનુસરતા પ્રયોગો દરદીઓ ઉપર કેટલીક વખતે અજમાવે છે. પણ મેન્ટલ હીલરને તેવી કોઈ પણ સનદ ન હોવાથી તથા ડોક્ટરી વિદ્યાથી, તેઓ કેટલેક દરજ્જે જૂદીજ રીતથી કામ કરતા હોવાથી ધણીક વખત ડોક્ટરો કે જેઓ માંહેલા કેટલાક આ વિદ્યા તરફ ધંતરાજી રાખે છે, તેઓને કંઈ પણ ખડાનું મળતાં ફરીયાદનો પોકાર ઉઠાવી, ખીચારા ગરીબ મેન્ટલ હીલરને સતાવવાને ચૂકતા નથી.

૧૧.—કેટલાક એવા અંતઘડીના કેસો (Critical cases) મેન્ટલ હીલીંગથી સાજા થયેલા, પશ્ચીમના મુલકોમાં નોંધાયેલા છે. એક મેન્ટલ હીલર એવા અંતઘડીના કેસોમાં, દરદીનું દરદ વખતે સાજું કરી ન શકે તોપણ, તેવા દરદીની હુંદગી થોડા વધુ કલાક બલકે દીવસો સુધી ટકાવી રાખવાને તે પૂર સામર્થ્યવાન છે. અને તે ગ્રાહ્ય અભ્યાસ તથા મેન્ટલ હીલરની સમયસૂચકતા ઉપર મોટો આધાર રાખે છે. આ વિદ્યાએ માનવીના શરીર માંહેલા લોહીના ફેરાવા ઉપર (Blood circulation) પૂરતો કાષુ મેળવ્યો છે. જેમ વિજ્ઞાનિક આકર્ષણથી તુરતનાં સુવેલાં માનવીનું લોહી દોડાવવામાં આવે છે, તેમ આ વિદ્યામાં દેખાડેલી લોહીના ફેરાવાની ટ્રીટમેન્ટ તથા લોંગ પાસીસ (See treatment of blood circulation) ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી,

Yawning—બગામું ખાવું.

સમજણ નહીં પડવાથી સામો માણસ સાઇકોમેટ્રીસ્ટનું મેગ્નેટીઝમ ખેંચે છે, અથવા એવી અસરનો અર્થ એ કે સવાલ કરનાર અને પુછનાર એક બીજા ઉપર ખેંચાણ કરે છે.

આ પ્રમાણે ઉપલા કોઠામાં જણાવેલી અસરો જ્યારે કોઈ ચીજ હાથમાં લેતાં સાઇકોમેટ્રીસ્ટને પોતાને થાય છે ત્યારે ચારે તે થયેલી જેથી બશારતનો ઉપલા કોઠામાં જણાવ્યા પ્રમાણે અર્થ સમજવો. જેમકે :—એક આવેલું ટપાલનું કાગળ હાથમાં લેતાં “ખુશાલી” લાગે તો જાણવું કે તંદુરસ્તીના રૂડા સમાચાર તે કાગળમાં હોવાજ નેહએ, એ પ્રમાણે સમજવું.

એવી અનેક જાતની અસરો થાયછે ને તે જુદું જુદું દર્શાવે છે પણ ઉપલો કોઠો હાલ શરૂઆત માટે પુરતો છે. એ જાણ્યા પછી નીચે મુજબ કરવું :—

એક પત્ર કે ચીજ હાથમાં પકડો. પહેલે જમણા હાથ વાપરવો. જો હવે કાંઈ અસર માલમ પડે પણ તે ઉપર જણાવેલા કોઠામાંની નહીં હોય તો જાણવું, કે તે ધણી અથવા ચીજ ધીમે ધીમે તમારા સમાગમમાં આવે છે (en rapport) કારણ કે તે ધણી લખતી વખતે બહુજ ઉતાવળો થયો હશે, પણ એ પરથી તેની ખાસ્યત કે તંદુરસ્તી હજવે હજવે માલમ પડશે. જો તે અસર ખુશાલીવાળી હોય (Animated) તો સમજવું કે તે તંદુરસ્તીમાં હશે, પણ જો તેથી ઉલટી અસર માલમ પડે તો તે નબળી તંદુરસ્તી દેખાડે છે; જો કે ઘણાં માણસો માંદગી ભોગવે છે, પણ તે કેટલાકો ચલાવે છે, કારણ કે તેમ કયાં સિવાય તેઓનો છુટકો નથી, ને વળી બીજાઓ પોતાની મજબૂત મન શક્તિથી તે ઉપર કાબુ મેળવી તે માંદગીની દરકાર કરતા નથી એમજ એક ઉચી શક્તિનો (talented) કે આત્મશક્તિ ધરાવનાર (spiritual) માણસ પણ માંદગીપર કાબુ મેળવે છે. કોઈ વેળા સારી તંદુરસ્તી ધરાવતાં છતાં માણસો પીડાય

વિદ્યાનું રહેજ પણ જ્ઞાન હોય તેઓને આ વિદ્યાની હરેક કળ કુંચી દેખાડવી, તથા સમજણ આપવી.

૧૬.—હમેશાં ગરમ થયેલા ભાગ તરફથી ઠંડા ભાગો તરફ લોહીને દોડાવવું, અને તેને માટે લોહીને ફેરવવાની ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) માં જેમ લખ્યું છે, તેમ કરવું.

૧૭.—દરેક દરદીના શરીરના ઠંડા ભાગને, ચોળીને, ચંપી કરીને કે ઠોડીને ગરમ કરવો, અને ત્યાં લોહી દોડાવી, મંદ થયેલી ગતિને ઉશ્કેરવી, એ માટે વાંચો મસાજ (Massage) ને લગતું પ્રકરણ ૧૪ મું.

દરદીની સારવાર કરવાનો વખત સહવારના આઠથી અગીઆરની વચમાં લેવો, કારણકે તેજ વખત ઘણો સારો છે. દરેક સખત દરદ વખતે દરરોજ ટ્રીટમેન્ટ આપવી, પછી એ દીવસે એક વખત અને પછી ત્રણ દીવસે એકવાર, એવી રીતે કરવું.

૧૮.—જે મેન્ટલ હીલરને પોતાના માનવી ભાઈબંધ તરફ અખટ પ્રેમ, દયા, માન નથી રહેતું, તે કદી પણ આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકતો નથી. હમેશાં ખરા જીગરના પ્યારથી અને પવિત્ર વાસનાથીજ દરદીની સારવાર કરવી, અથવા તો કરવીજ નહીં, કારણ કે આ પવિત્ર વિદ્યા સાથે અટકચાળા કરવા જોખમ ભર્યા છે.

૧૯.—મેન્ટલ હીલરે દારૂ, તાડી, તંબાકુ, અફીણ વીગેરે દરેક જાતની કેફી વસ્તુથી તદ્દન દૂર રહેવું, અને કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૨૦.—જ્યારે પણ એક દરદીને તમો સાબો કરી તમારી ટ્રીટમેન્ટમાં આવતો બંધ કરો, ત્યારે હમેશાં તે દરદીને તેની તંદુરસ્તી કેમ જાળવવી, તે તેને થયેલાં દરદ ઉપરથી વિચારીને સમજ પાડવું, તથા દરેક દરદીને નીચે દર્શાવેલા કાયદાઓ પ્રમાણે ચાલવા ફરમાવવું.

(૮) ખોરાક પુષ્કળ ચાવી ચાવીને ખાવો.

તો તે ચોરાયલી ચીજો બહુજ ચોકસાઈથી શોધી કાઢશે. અથવા તો જેનો માથાનો ભાગ જેમાં (Locality, Sublimity or Inhabitativeness) દેશભિમાન, જગ્યા યાદ રાખવાની શક્તિ, વગેરેની ખાસીયતો સમાયલી છે તે જો ખીલેલો હોય તો તે અભ્યાસી જે જગ્યામાં પાણીની તંગી હોય તે જગ્યામાંથી ક્યાં પાણીના ઝરા મળી આવશે તે શોધી કાઢે છે.

ઘણાંક માણસો જેઓ કેળવાયલાં હોય છે તે આવી શક્તિ ધરાવે છે ને તેઓની પ્રર બુદ્ધી બુદ્ધી ચીજો કે માણસોના સમાગમમાં આવવાથી બુદ્ધી બુદ્ધી અસરો થાય છે, પણ તેઓ તે માટે અભણ્યા હોય છે, અને પોતાની શક્તિને ગેળી બશારત સમજીનેજ કામ કરે છે, જ્યારે ખરૂં જોતાં તો તે શક્તિ પોતાનીજ છે.

જો કોઈ અસર તમને અભયજાળ જેવી લાગે તો તે માટે નોંધ કરવી એ સાફ છે. આવી પ્રેક્ટીસ કરવાને તમારે રાતનો વખત ચુંટી કાઢવો ને આશરે એક કલાક સુધી અખતરાઓ કરવા. પહેલે ખીજી ચીજો મારફતે અજમાયસ કરવી અને ત્યાર પછી પત્રો લઈ શોધવું કે તે કોણ તરફથી આવ્યું છે અને તેમાં શું ખબર છે, સારી કે માઠી. તમો તમારા મનપર એકાગ્રતાથી પુરતો કાબુ મેળવી શકશો. દરેક અખતરો અજમાવતી વખતે તદ્દન શાંત રહેવું ને કોઈ પણ ચીજ ઘણી અલગ પકડવી જેથી વીજળીની માફક તમારી પર લાગણીઓ થવા માંડશે.

ખાલના ઝુમખા કે કોઈ માણસની છબી (જે મરણ પામ્યો હોય એવું ધારવામાં આવતું હોય) થી અખતરા કરવા સારા છે, કારણકે જો તમારામાં (clairvoyance) અંતરદ્રષ્ટિ ખુલેલી હશે તો તે માણસને વાસ્તે તમે બરાબર કહી શકશો.

દરદ પારખવામાં ફક્ત જમણે હાથે દરદીના બાલો પકડી જોવું કે શું અસર થાય છે. તરત તમને તમારા પોતાના શરીરના કોઈ ભાગમાં દુખારો માલમ પડશે, જે ઉપરથી દરદ કયા ભાગને લગતું છે તે જાણી શકાશે. વળી કેટલીક વખતે તે ઉપર શું શું ઉપાયો લેવા તે માટે તમને તમારા મનમાં સૂચના થશે, જો તેમ થાય તો તે ઉપચાર કરમાવવો, પણ તે ઉપાય કોઈ પણ ભણેલા ડાકટર મારફતે લાગુ પાડવો વધારે સાફ છે. દરદો

૨૧.—મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, ખરાબ સંગત, જનાકારી વીગેરેથી તદ્દન દૂર રહેવું, તથા પોતાના શરીરને સ્વચ્છ, પોતાના લોહીને નિરોગી, અને તંદુરસ્ત રાખવું. આ વિદ્યાના દરેક કાયદા પ્રમાણે જ ચાલવું, જે કંઈ પોતામાં ખૂરા ગુણ અને “કુટેવ” હોય તેને દૂર કરવી, હમેશાં દ્રઢ મનના રહેવું.

૨૨.—જાહેર લોકોમાં હમેશાં લળતા રહેવું, જાહેર મંડળી-જોમાં સામેલ રહેવું, દરેક બાબતમાં ચુપકીદી રાખવી, દરેક ચીજ ઘણાજ ધ્યાનથી જોઈને તથા મુંગે મોઢે તેનો અભ્યાસ અને અવલોકન કરવું.

૨૩.—મીત્ર મંડળમાં હમેશાં જો કોઈનું માથું, હાથ, પગ કે શરીર, દાઢ કે દાંત વીગેરે દુઃખતું માલમ પડે તો, તેને તુરત સાફ (Heal) કરવું, કે જેથી તમોને વિખ્યાતી મળશે.

૨૪.—થોડાંક ન્હાનાં ન્હાનાં દરદો સાજાં કરવામાં કુટેહ-મંદ થવાથી ખીજાં અનેક મૂશ્કેલ દરદોના લેદ અને આવી તમને સમજાતી જશે.

૨૫.—હમેશાં સાદાઈ, નમ્રતા, મર્યાદા, વિવેક, માનવી તરફની અનંત પ્રિતીમાં મર્યાદા રહેવું, દુઃખીને દિલાસો, ભુખ્યાને લોજન, નાગાંને વસ્ત્ર, જીજ્ઞાસુને મદદ, મૂર્ખાને જ્ઞાન, અને દર-દીને શાંતી આપવી એજ મેન્ટલ હીલરનો ધર્મ છે.

આ વિદ્યા શીખવી જેટલી સહેલ છે તેટલીજ મૂશ્કેલ પણ લાગશે. જે અભ્યાસી ધીરજ અને ખંતથી અભ્યાસ ચાલુ રાખી, એ વિદ્યાના દરેક કાયદા કાતુનોના નિયમો પ્રમાણે ચાલશે, તેને એ વિદ્યા શીખવી તદ્દન સહેલ છે. પણ જે માનવી પોતાની અચરતી અને અચંબાનેજ મંતોષ આપવાની કોશિષ કરશે, તેને આ વિદ્યા શીખવી તદ્દન કઠણ અને અશક્ય માલમ પડશે. આ ચોપડી વાંચનાર સુજન તથા જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીને આ જગ્યાએ હું થોડી લલામણ કહું છું કે “કદી પણ ઉતાવળા અને શંકા-શીલ થશો નહીં.” આ વિદ્યાને લગતાં પ્રકરણમાં સમાવેલી દરેક બાબતો જુનામાં જુનાં એશીયાટીક પુસ્તકોમાંથી

રહેલા પંચભૂતિ તત્ત્વ, આખા જગતમાં સર્વે પદાર્થો—વસ્તુઓ બાબતો અને “અસ્તિ” અથવા ઉત્પત્તિ, તથા “નાસ્તિ” અથવા નાશ સુધી “યુનીવર્સલ ઇન્ટેલીજન્સ” (Universal Intelligence) રૂપે કાર્ય કરી રહી છે. એ સર્વે બાબતો આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવી છે. જગતનાં ચૈતન્યને લગતાં ચિત્ર બીજાંમાં તથા તેની સમજણમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે—સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરિ—અનંત—સખળ ચૈતન્ય, પંચભૂતિ તત્ત્વોનું બનેલું છે, જેનો સંબંધ શારીરિક દુન્યામાં શ્વાસોશ્વાસથી બેડેડો છે, જે અલોકતા આત્મ સ્વરૂપે માનવીમાં રહે છે, જે રીતે જગતમાં તત્ત્વનાં પદાર્થો જેવા કે :—આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ અને પૃથ્વી રૂપે છે, તેમ એ અલોકતા આત્મા પણ તેજ તત્ત્વોનો બનેલો છે, અને જગતમાં જેમ બીજા પરમાણુઓના કાયદાઓ પ્રમાણે એ પંચભૂતિ તત્ત્વ કાર્ય કરી જગતની રચનામાં ચલિત છે, તેમ એ અલોકતા આત્મા, શરીરની રચનામાં, પોતાનાં તેવાંજ પાંચ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો મારફતે લોચ્યતા લોગવે છે, તેનાં ત્રણ ભાગ છે. ૧-સાત્ત્વિક, ૨-રજસ અને ૩ બે તામસ છે, એ ત્રણે ભાગોનાં જુદા જુદા શરીર માંડેલાં ગુણ તત્ત્વો સમજવાનો કોઠો નીચે પ્રમાણે છે.

Universal Intelligence.	મુખ્ય પંચભૂતિ તત્ત્વો.	સાત્ત્વિક.		રજસ.		તામસ.
		અંતઃકરણને લગતાં પાંચ તત્ત્વો.	જ્ઞાનેન્દ્રિયને લગતાં પાંચ તત્ત્વો.	વાયુને લગતાં પાંચ તત્ત્વો.	કર્મેન્દ્રિયને લગતાં પાંચ તત્ત્વો.	પાંચ વિષયો.
Universal Intelligence.	આકાશ	અંતઃકરણ	ઘ્રાણ શબ્દ	બ્યાન	વાચા	શબ્દ
	વાયુ	મન	ત્વચા સ્પર્શ	સમાન	પાદ	સ્પર્શ
	અગ્નિ	બુદ્ધિ	ચક્ષુ રૂપ	ઉદાન	પાણી	રૂપ
	પાણી	ચિત્ત	જીભ રસ	પ્રાણ	શિખન	રસ
	પૃથ્વી	અહંકાર	ધ્રાણ ગંધ	અપાન	ગ્રુહ	ગંધ

છે, તે માટે ગમે તેટલો મતફેર ખતાવે, તોપણ તેઓની સાથે મળીને કામ કરવું. ડૉક્ટરી વિદ્યા ઘણી ખહેળી છે, ઘણી શ્રેષ્ઠ છે, એમ હું પોતે માનું છું, પણ જ્યારે દરદ પારખી નહીં શકવાથી દવા અવગુણ કરે છે, ત્યારેજ એ વિદ્યા નકામી અને દુઃખ વધારનારી લેખાય છે. ઘણા વરસની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરનારા ડૉક્ટરો, અને અનુભવીઓ, જવલેજ દરદ પારખવામાં ભૂલ કરે છે, તેથી તેઓની દવા અકસીર રહે છે, માટે સાધારણ કારણોમાં તથા ગંભીર માંદગીમાં દવાનો પણ ઉપયોગ કરવો, યાને ડૉક્ટરે આપેલી દવા દરદીને આપવા ઉપરાંત, મેન્ટલ હીલીંગથી પણ દરદ સાજું કરવાની કોશિષ કરવી. મેન્ટલ હીલીંગમાં ફક્ત વિચાર શક્તિથીજ કામ કરવામાં આવે છે, તથા ડૉક્ટરે ફરમાવેલા કોઈ પણ ફરમાન કે દવા સાથે તેને કશો સંબંધ નથી, તેથી કોઈ પણ ડૉક્ટર પોતાની દવા સાથે, એવાં નિર્દોષ ઉપાયને અંજમાવવા ના કહે એમ ખનતું નથી. ડૉક્ટરો હવે હીપ્નોટીઝમની મદદ લેવા કેટલીક વખતે તંત્ર પર રહે છે, તથા આ વિદ્યાએ પોતાની સચ્ચાઈ પશ્ચીમના મુલકોમાં સંપૂર્ણ રીતે જાહેર પાડી છે, માટે જો કોઈ પણ શખ્સ એ વિદ્યાની વિરુદ્ધ પોતાના વિચાર રાખી એ માટેની સચ્ચાઈ ના કબુલ રાખતો હોય તો, તેવા શખ્સને નીચલી ચોપડી વાંચવાની ભલામણ કરવી, કે જે વાંચ્યા પછી હું ખાત્રીથી માનું છું કે તે પોતાના વિચાર જરૂર ફેરવશે, કારણ કે સચ્ચાઈને કદી કોઈ જુઠ્ઠી પાડી શકતું નથી. તે ચોપડીનું નામ નીચે પ્રમાણે છે. (The Force of Mind or the mental factor in medicine, by Dr. Alfred T. Schofield, M. D., M. R. C. S., London)

ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ (Auto-mental healing).
ઉપર દરેક વીગતો દરદીનાં દરદો કેવી રીતે મેન્ટલ હીલર સાજાં કરે છે, તેને લગતી દર્શાવી છે. પણ દરદીએ પોતાના દુઃખને એ વિદ્યા મારફતે કેવી રીતે સાજાં કરવાં, યાને દરદી

આકાશ તત્ત્વની સમજણ—ઉપલા કોઠામાં બતાવ્યા પ્રમાણે જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ ઘણો ધીમો સરળ અને નાકથી દોઢ ઈંચિના તક્ષાવતમાંજ ચાલતો હોય તો જાણવું કે “આકાશ તત્ત્વ” ચાલે છે, અને તેનાં નક્ષત્રો કોઈ નથી, દિશા મધ્ય, આકાર ગોળ, પ્રકૃતિ દુઃખભ્રમ, તેનાં શારીરિક પંચભૂત કામ-ક્રોધ-મોહ-શોક ભય, તેનો સ્વાદ કડવો, એ પ્રમાણે તેનાં તમામ ગુણ, દોષ, રૂપ, રંગ, વિગેરે સર્વે ઉપલા કોઠામાંથી જોઈ જાણી લેવું, અને તેજ પ્રમાણે, ખીજાં તત્ત્વો વાયુ-અગ્નિ-જળ-પૃથ્વી માટે પણ કોઠામાં તેમનાં મથાળાંઓ હેઠળ જોઈ લઈ વિચાર કરવો. એજ પ્રમાણે, વાયુ-અગ્નિ-જળ-પૃથ્વી એ સર્વે તત્ત્વને લગતા ગુણદોષ વિગેરે ઉપલા કોઠામાં જોઈ લેવું. આકાશ તત્ત્વનો મુખ્ય-ભાગ દશ પળ સુધી સુષુમ્ણા ચાલે છે. મનની સ્થિતિ દુઃખ અને ભ્રમ ઉપજાવે છે. હવે એવી રીતનો આકાશ તત્ત્વનો વેગ જ્યારે ચાલતો હોય ને કોઈ પ્રશ્ન પુછે અથવા આપણને પોતાને કંઈ પ્રશ્ન થાય, તો જાણવું કે તે બાબદ શૂન્ય ચિંતાવાળી, પગ વિનાની, એકજ ગુણવાળી (ગુણ બાબતમાં જાણવું કે અનુક્રમ પ્રમાણે આકાશનો એક, વાયુના બે, એ પ્રમાણે છે) અને એ તત્ત્વનો જવાબ નકારમાં જાણવો અથવા કાર્ય થશે નહીં, અને રૂળ મળતું નથી.

વાયુ તત્ત્વની સમજણ—આ તત્ત્વ જો દમ વાટે ચાલતું હોય તો ત્રાંસુ ચાલે. તેનો વેગ આઠ આંગળ, અથવા પુંકારો એટલે દૂર સુધી જાય, એનો વખત વીસ પળ, આકૃતિ લાંબી, સ્વાદ હરમો આમ્લ, મનની સ્થિતિ ઉચાટણ, ઉત્તર દિશા; સ્થાન નાભિ, વસ્તુ બે પગવાળી, બે ગુણવાળી, મતલબ જીવની ચિંતા, રંગ લીલો, વિગેરે જાણવું. પ્રશ્નની મતલબ દિશા ઉત્તરમાં હોય, એવે વખતે કામ કરવાથી તેનું રૂળ થોડું મળે, લાલ થોડો, નક્ષત્રો વાયુ તત્ત્વનાં શુભ જાણવાં.

અગ્નિ તત્ત્વની સમજણ—આ વખતે દમ ઉઠતો ચાલે, ગરમ ચાલે, ચાર આંગળ ઉતાવળો ચાલે, મુખ્ય ભાગ ત્રીસ પળ ચાલે, આકૃતિ ત્રિકોણ, જીભમાં તીખાશ, મનમાં ક્લેશ ને દુઃખ, દિશા દક્ષિણ, સ્થાન ખભો, મતલબ ધાતુ ચિતા, ત્રણ ગુણ, લાલ થાય નહીં, ચાર પગ વિગેરે કોઠામાં જોઈ લેવું, જો નક્ષત્રો ખુદ

સર્વ વ્યાપક શક્તિ લેખાય છે. કારણકે માનવીના શરીરમાં તે રાજ્યકર્તા છે તથા શારિરીક જગત્માં તેનાથીજ સર્વે દેરદાર થાય છે.

કુદરતનું અખૂટ, અણુદીઠ, અનંત ચૈતન્ય (The universal intelligence). કુદરત માનવીના શરીરની જહારના જગત્માં ચૈતન્ય (Intelligence) તરીખે, અને માનવીના શરીરમાં વિચારશક્તિ અને ઇચ્છાશક્તિના ભેગા જોર તરીખે ઓળખાય છે. એ બન્ને શક્તિઓમાં વપરાતું જોર અથવા બળ (force) એકજ જાતનું છે, અને તેની અસર મૂખ્ય બે જાતની છે. તેને સર્વવ્યાપક (Creative) અને સર્વનાશક (Destructive) કહે છે. માનવી પોતાના શરીરમાં પોતાના વિચારો અને ઇચ્છાઓથી આડે તેવો દેરદાર કરી શકે છે, તેમજ તેજ વિચારો, અને તે માંહેલી અણુદીઠ પ્રબળ શક્તિ (The latent force of mind) અથવા માનસીક ચૈતન્ય, કે જે કુદરતના અનંત ચૈતન્યનો અંશ છે, તે શરીરની જહારના જગત્માં પણ, આકર્ષણના કાયદા મારફતે, પોતાની ઇચ્છા તથા વિચારની દ્રઢતાના જોર તથા પ્રમાણમાં અસર કરી શકે છે, જેથી ખુદનું માલમ પડે છે કે, માનવીના શરીર માંહેલી શક્તિ અને કુદરતમાં વૃદ્ધિ તથા નાશ કરનારી શક્તિ એકજ જાતની છે, તથા તેનું ચૈતન્ય ગુરૂત્વાકર્ષણના સર્વથી મોટા કાયદા પ્રમાણે, એકમેક સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જેથી આગલાં પ્રકરણોમાં એ શક્તિને (The force or the intelligence) મૂખ્યત્વે વિચારશક્તિના જોર તરીખેજ ઓળખાવી છે.

“Rules of Auto or self healing can be followed by any one, and, be these rules ever so

તત્ત્વ ચાલે તો દુકાળ પડે, રોગ થાય, ખેતીને નુકશાન, કાળી વસ્તુ સસતી થાય, મરણો નીપળે. અગ્નિ તત્ત્વ ચાલતું હોય તો અગ્નિ ચોરનો ઉપદ્રવ થાય, વરસાદ થોડો, અનાજ થોડું પાકે; તોફાન નળે, જરજરેરાંત સોનું સસતું થાય, કોલેરા જેવી ખીમારી નળે. જળ તત્ત્વ ને ચાલતું હોય તો ઘણું શુભ નળવું, શાંતિ; સુખ, સુકાળ, ગાયદોરોને ચારો સારો, દહીં દુધ ઘી, ઘેર ઘેર આનંદ, કપાસનો પાક સારો, પણ ડાળો સ્વર હોય તો અતિ શુભ અને જમણો હોય તો સાધારણ સુખ સમજવું. પૃથ્વી તત્ત્વ ને ચાલતું હોય તો, જમીનનાં ફળ સારાં, સુકાળ, શાંતિ, સ્ત્રી જન્મ પ્રમાણ વધારે, ઇચ્છા પ્રમાણેનો વરસાદ, પીળી વસ્તુનો સુકાળ, ડાળો સ્વર પુરું સુખ આપે, ને જમણો સ્વર મધ્યમ સુખ કરશે, એમ ફળાદેશ જોઈ નાણી લેવું.

એ પ્રમાણે આ સ્વરોદયની વિદ્યા હીંદી શાસ્ત્રોમાં પ્રસિદ્ધ છે, અને જો, આ પુસ્તકમાં આપેલાં પ્રકરણ ૧૪ માં અંદર લખેલી બાબતોની સાથે સાથે “ સાંકેતિક ” મારફતે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તોજ એનો સંપૂર્ણ ફાયદો મેળવી શકાય—ખાકી સાધારણ માણસો જો એ પ્રમાણે દર વરસની સંકાંતે શ્વાસ લે, તો કોઈનો કંઈ ને કોઈનો કંઈ આવે, અને તે કારણે દશાક્ષણ ખોટું કરે, જેથી વિદ્યાને ધિક્કારવામાં આવે, પણ વાંચક વર્ગે યાદ રાખવું જોઈએ કે, એવી દૈવિકવિદ્યા શિખનાર તથા નાણનાર અને તેનો સાચો ઉપયોગ કરવા માટે, પોતાની જાદગી ઘણી સ્વચ્છ રાખવાની, તથા રીતિનીતિના તમામ કાયદાઓ, ઘણી ચીવટાઈથી પાળવાની જરૂર છે. જેઓ સંસ્કાર પામેલા હોય તેઓજ એ અભ્યાસમાં પોતાના સંસ્કારના પ્રમાણમાં, આગળ વધી શકશે, ખાકી તો સાધારણ બાબતમાં સર્વે કોઈ પોતાનાં સૂર અસૂર અથવા શુભ અશુભ શ્વાસોશ્વાસ મારફતે, પોતાનાં સાંસારિક, વ્યાવહારિક, અને ધાર્મિક, પણ પોતાનેજ લગતાં કાર્યોમાં સેજ-સાજ ઉપયોગ કરી શકશે, તેમાં પણ પોતાની રૂચિઅરૂચિ—રીત રીવાજ પ્રમાણે તથા આસ્થા અને શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાંજ, તેનો સૂર અસૂર તેને ખરી વીગત આપી શકશે, અને પોતાની અપૂર્ણતા અને અપવિત્રતા સાથે સંસ્કાર અને ભક્તિની ગેરહાજરીમાં જો આ વિદ્યાનાં કોઈ પરિશ્રમમાં તે નિષ્ફળ નીવડે, તે પછી જો વિદ્યાની

novice or beginner has sent these mental searchers through the body a few days, he will easily distinguish a feeling of the wave passing along through his being. The very best time and place for this treatment is while in bed, when all is quiet; but any good opportunity can be seized upon during the whole twenty-four hours with profit.

Happy thoughts and mental serenity are necessary to the prolongation of health and life. Never flood the mind with fear and depression. Invite cheerful images into your mind and dwell upon the health you have a right to possess. Believe in health ! Down with sickness !!”

છે, તેને “બીજ મંત્ર” કહે છે, અને તે ઘણાજ શક્તિવાન રહે છે. તે વખતે મંત્રને ચાલુ જપવે તેનો જથ્થો થાય છે, ને તે જથ્થો પોતાનાં આંદોલનોથી કાર્ય સિદ્ધ કરે છે, જેમકે:—

Repetition makes concentration and concentration makes Manifestation. દાખલા તરીકે એક ઇંટ પર બીજી ઇંટ મુક્યા કરવે જથ્થો થાય ને જથ્થો થવે ઘર બંધાય, તેમ એકને એક શબ્દાર્થ મંત્ર રૂપે જપતાં, તેનાં આંદોલનો એકાગ્ર થઈ જથ્થો થવે ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થવું નોંધ્યો એ દેખીતું સત્ય છે.

કેટલાક અભ્યાસીઓ ગર્ભવાળી સ્ત્રીને પુત્ર કે પુત્રી અવતરશે, તે બાબે સૂર અસૂર નોંધને કહે છે, જે ઘણી વેળા સત્ય નીવડે છે. જેમકે:—ગર્ભ ધારણ કરતી વખતે સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેનો સ્વર નો જમણો ચાલે તો પુત્ર લાંબા આયુષ્ય વાળો જન્મે, અને ડાબો ચાલે તો પુત્રી લાંબા આયુષ્યની જન્મે, પણ નો એવે વખતે પુરૂષનો સ્વર ડાબો ને સ્ત્રીનો જમણો હોય તો, પુત્રી જન્મે પણ આયુષ્ય કમતી રહે, અને નો સ્ત્રીનો ડાબો ને પુરૂષનો જમણો સ્વર હોય તો પુત્ર જન્મે ને આવરદા ટુકા હોય. જળ તત્વમાં ગર્ભ ધારણ થાય તો પુત્ર નશીબવાળો આવે ને પૃથ્વી તત્વમાં નો ગર્ભ ધારણ થાય તો નશીબવાન પુત્રી પેદા થાય. વાયુ તત્વમાં ગર્ભ રહે તો અધુરે બાળક જન્મે, અને અગ્નિ તત્વમાં ગર્ભ રહે તો બાલકને જન્મ આપતાં માનું મરણ થાય. આકાશ તત્વમાં ગર્ભ ધારણ કરે તો, બાળક ગર્ભમાંજ મરણ પામે અને નો જન્મે તો બાળક તથા માતા બન્ને મરે. સુષુમ્ણા નાડી ચાલતી વખતે ગર્ભ રહે તો નેક બાળકનો જન્મ થાય. એ પ્રમાણે એ તત્વના જ્ઞાન આધારે અનેકે અનેક બારીક બાબતોનો વિચાર-વર્ણન-ગુણ-અવગુણ-અને સર્વે બારીકી એક અભ્યાસી ચાલુ પ્રેક્ટીસથી મેળવી શકે તેમ છે, પણ તે માટે સંસ્કાર મેળવેલ શબ્દ એ વિદ્યા તુરત પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જે વખતે જમણો અથવા ડાબો સ્વર ચાલતો હોય, તે વખતે કયું તત્વ ચાલે છે તે જાણવું હોય તો, એક સાફ કાચને પાછલી બાજુએ મેશ તથા પારો મેળવીને લગાડી તેની મોઢું જોવાની કાળી આરશી બનાવવી—અને તેને એક

અર્થ પોતાના મનમાં, જે વિચાર (જેવા કે “હું કંઈ કરી શકતો નથી”) રાખી મૂકે છે, તે કદી પણ પોતાનું કામ આરંભી શકતો નથી. જે માનવી હિમ્મતનો વિચાર (જેવો કે “હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ”) મનમાં દ્રઢ કરે છે, તે ગમે તેવું કામ પાર પાડી શકે છે. માનવી ચિંતાને પોતાના હૃદયમાં રાખવાથી જે દુઃખ માટે તે બહીતો હોય, તેજ દુઃખ તેની સામે આવી ઉભું રહે છે. ફીકર ચિંતાનો વિચાર કંગાલીયત, દુઃખ, દરદ, પાપ, નાશીપાશી, અદેખાઈ, કાવત્રાં અને દુનીયાનાં બીજાં બધાં મૂખ્ય પાપો અને દુઃખો તથા અસુખનું મૂળ કારણ છે. ફીકરના વિચારને તમારા વિચાર મંડલમાં રાખવાની જરૂર નથી. દુનીયામાં “બહીક” (Fear) સીવાય બીજી કોઈ પણ ચીજથી માનવીને બહીવાનું નથી.

આકર્ષણનો કાયદો—જેમ કુદરતમાં અનેક ચીજની ઉત્પત્તિ માટે, જગત માંહેલી દરેક ચીજે એક બીજામાંથી પોતાની ઉત્પત્તિને માટે જોઈતી પોષણ લાયક વસ્તુ, અથવા ગતિ પોતામાં ખેંચી પોતાનું રૂપ લે છે, તેમ માનવી પોતાની ઇચ્છા-શક્તિના (Will-power) આકર્ષણથી પોતાને જોઈતી ચીજે સુખ તથા દુઃખ પોતા તરફ ખેંચે છે. જેમ માટીનાં રજકણો પોતાના તરફ પાણીને ખેંચી, તે કાદવનું રૂપ પકડી, સૂર્યના તાપથી સૂકાઈ તથા જમીનમાં બીજા ખારો સાથે મળી નક્કર પથ્થરનું રૂપ લે છે, તેમ માનવીનો વિચાર પોતાની ધ્રુવણી મારફતે પોતાના જેવાજ અણુઓ (Atoms) ને વળગે છે, જેથી તે બીજા સંલેગો સાથે મળી ફળીભૂતરૂપ પકડે છે. વળી જેમ વીજળીની ધ્રુવણી એક નાકેથી બીજે નાકે તારનો સંદેશો પુગાડે છે, કે બત્તી સળગાવે છે, તેજ પ્રમાણે માનવી પોતાનો વિચાર જે દીશા, જે જગ્યા, અને જે ચીજ તરફ મોકલવા ઇચ્છે તે તરફ જાય છે.

વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર—વીજળીક તથા બીજી હવાઈ તેમજ પ્રવાહી ચીજોનો વેગ, વિચારશક્તિના ઝડપી વેગ આગળ ઘણોજ ધીમો ગણાય છે. પ્રોફેસર એલીશા ગ્રે (Prof. Elissha Grey) પોતાના ગ્રંથ (Miracles of nature) માં લખે છે કે “વિચારશક્તિનાં મોજાંઓની રૂ

તૈયાર છે.

દુઃખીને દિલાસો.

(૫૬ ભાગમાં)

ભાગ ૧ થી ૭ દરેકની કીમત રૂ. ૦-૧૨-૦.

પ્રસિદ્ધ કર્તાઓની નોંધ.

શેઠ શોરાબજી મંચેરજી દેશાઈએ 'દુઃખીને દિલાસો' એ નામથી ૫૬ ભાગ ખુદાર પાડ્યા છે. પણ તે ઘણું ખર્ચ માત્ર પારસી કોમમાં વંચાતા હોવાથી અમને તે પ્રસિદ્ધ કરીને હિંદુઓમાં પણ તેનો ફેલાવો પામે એવા આશયથી કેહેવામાં આવતાં આ સાહસ માથે લેવાનો વિચાર થયો અને મી. દેશાઈને પુછતાં તેમણે તે પ્રસિદ્ધ કરવાને રજા આપવાથી આ પ્રથમ ભાગ ખુદાર પાડ્યો છે તથા બીજા ભાગો હાલ છપાય છે, તે પણ યોગ્ય સમયમાં પ્રસિદ્ધ થતા જશે. તો આશા છે કે ગુજરાતી સાહિત્યના સઘળા વાંચકો હિન્દુ, મુસલમાન અને પારસી ભાઈઓ તથા બહેનો તેને યોગ્ય ઉત્તેજન આપશે. પ્રથમ આવૃત્તિ વખતે મી. દેશાઈને સખી ગૃહસ્થોની મદદ મળવાથી તેઓ તેની કીમત ઘણીજ સસ્તી રાખી શક્યા હતા. પણ આ વખતે તેવી જાતની મદદ માટે અમને કોઈ જાતની ખાત્રી ન હોવાથી તથા હાલમાં છપામણી વગેરેની સખત મોંઘવારીને લીધે આ વખતે કીમત જરા વધારે રાખવી પડી છે તે માટે દિલગીર છીએ. પણ હવે પછીના ભાવમાં કોઈ ઉદાર ગૃહસ્થ તરફથી આ કાર્યને યોગ્ય ઉત્તેજન મળશે તો કીમત તે પ્રમાણમાં સસ્તી રાખવા પ્રયાસ કરીશું. છેવટમાં જે ઉદાર શરતોથી મી. દેશાઈએ આ ભાગો છપાવવાની રજા અમને આપી છે તે બદલ તેમનો ઉપકાર માનીએ છીએ.

બીજા ભાગો માટે તમારાં નામ તત્કાલ નોંધાવો.

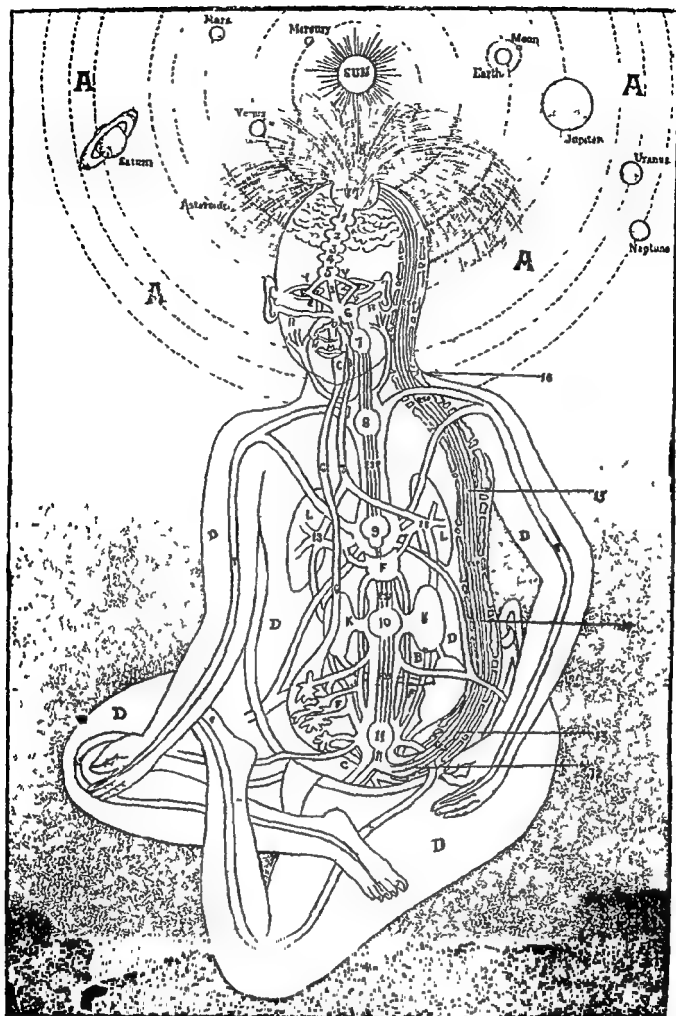
પ્રસિદ્ધ કર્તા.

એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કુંપની

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ.

મદદથી જે હુવા શ્વાસમાં લે છે, તેની અસર નાકે રસ્તે મન ઉપર પણ થાય છે, અને તે દરેક શ્વાસે મનમાં ત્રણ ત્રણ નવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, યાને એક મીનીટમાં ૪૮ થી ૫૪ નવા વિચારો, માનવીના વિચાર મંડળમાંથી ખહાર પડે છે. આ બાબત તો બહુીતી છે કે માનવીનું મન, ગમે તેવા કામમાં રોકાયેલું હોવા છતાં, પોતાની આસપાસની બીજી હબરો ચીજોનો ખ્યાલ એક્ટી વખતે પોતામાં લે છે, તથા ખહાર પાડે છે. એ રીતે ફેફસાં માનવીના વિચારની સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી ફેફસાંને કાળુમાં રાખવાની જરૂર છે. ફેફસાંને કાળુમાં રાખવાં યાને તેની ઝડપનો વેગ કમતી કરવા માટે, શ્વાસને રોકવાની શ્વાસ ક્રિયા (પ્રાણાયામ) ની જરૂર છે. (જુવો પ્રકરણ ૭મું). શ્વાસને કાળુમાં રાખવાનું કામ જેટલું અઘરું છે, તેટલુંજ સહેલ છે. એ સહેલતા ફક્ત માનવીના એક વિચાર ઉપરજ આધાર રાખે છે, તે વિચારનું નામ શાંતિ છે. માનવી શાંત હોય તો શ્વાસ ઓછો ચાલે, શ્વાસ ઓછો ચાલે તો વિચારોની ઝડપ તથા ખ્યાલોની ગુંચવણ ઓછી થાય, અને ખ્યાલો ઓછા થાય તો, મનને આશાયસ મળવા ઉપરાંત, જે એકજ ખ્યાલ અથવા વિચાર ક્યો હોય, તે ઘટરૂપ પકડે યાને એકાગ્ર (Concentration) થાય, કે જેમ થવા પછી ખહાર પડેથી, તે પોતાની એકાગ્રતાના પ્રમાણમાં, ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે.

અદ્ભૂત શક્તિ ધરાવનારું લોહચુંબક—જે માનવી મધૂરતા, સ્વચ્છ, તથા અનેક બીજા સદ્ગુણોને લગતા વિચાર કરે છે, તે તેવીજ બતના ભલા વિચારો ધરાવનારાં મંડળોમાં પ્રકાશી, તેને ખુશાલ અને સુખી રાખે છે, જેઓ ધીક્કાર, નિંદા તથા દરેક બીજા દુર્ગુણો વિચારે છે, તે તેવાજ દુર્ગુણી વિચારના લોકોને મળી, તેવાજ દુર્ગુણોનો પોતામાં સંગ્રહ કરી, પાપી અને દુઃખી થાય છે. એજ પ્રમાણે વિચાર શક્તિના અણદીક તાર મારફતે જે કોઈ, જે ચીજ ચાહે તે મેળવી શકે છે, માટે એ વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ એક ઘણુંજ અદ્ભૂત, ગંભીર અને તત્કાલ અસર કરનારું, હદ વગરની શક્તિ ધરાવનારું લોહચુંબક છે, કે જેથીજ માનવી પોતાને ગરીબ કે તવંગર, સુખી કે



चित्र रत्नं
 कुहरतनुं चैतन्य
 The Universal Intelligence

પણ કુદરતે તેઓમાં, જેમ દરેક માનવીમાં એક સરખી નજરે બઢ્યું છે તેમ, એ વિદ્યાનાં ખીયાં રોપેલાં હતાં, તેમાં તેઓએ પોતાના વિચારના પાણીથી ઝાડ ઉગાડી, તેનાં મીઠાં ફળ ઢાખલ જગતમાં નામ અમર કરી ગયા છે. સીકંદર કે જેણે જગતને ધૂળવી મૂક્યું હતું તે કહેતો હતો કે “મારે માટે મેં મારી આશાઓનેજ ફક્ત રાખી છે” કે જે વિચારથીજ તેણે દરેક ફત્તેહ, કુનેહ અને હીમ્મતથી મેળવી હતી.

હીમ્મતનો વિચાર અને તેની શક્તિ—હીમ્મતની શરૂઆત ફક્ત એકજ વિચારથી છે. “હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ” આ વિચાર મનમાં હરદમ રાખવાથી આશા ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે આશા માનવીમાં ઉલટ ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તેનામાં જોસ તથા જોર અને હીમ્મત પ્રકાશી નીકળે છે, કે જે પ્રકાશના ઝળકાટથી, તે પોતાની ફત્તેહ માટે ગમે તેવી અશક્ત ચીજોને પોતા તરફ આકર્ષી શકે છે, તેથી તે નશીબદાર (Lucky) ગણાય છે. એજ પ્રમાણે ગોખણ શબ્દો “હું નાચાર છું, હું કંઈ કરી શકતો નહીં, હું શું કરું, કેમ કરું, થશે કે નહીં” એવી શંકા, ફીકર અને નાહીમ્મતના વિચારો, મન ઉપર સખ્ત અસર કરી દ્રઢ થાય છે, ને તે માનવીને તેવીજ ટેવ પડી ગયે, તે સદાનો હીમ્મતવાન થવાને બદલે બાયલો, હીચકારો, અને દુઃખી થઈ જાય છે, તથા પોતાને હાથે પોતાની ઇચ્છાઓની જડ બાળી નાંખી, ફત્તેહને કીનારે ચઢેલાં પોતાનાં કામને, અંતમાં નાચીપાસીથી નિષ્ફળ બનાવે છે. માનવીઓ એ સર્વ ચીજ નજરથી જોય છે, જાણે છે, પણ તેઓ તેની સાદાઈ ઉપર એટલા તો બેપરવા રહે છે, કે તેની ખરી ખુબી અને કળ-કુચી શોધવાને કશો ઉપાય લેતા નથી. કેટલાક માનવીઓ તમારા કરતાં થોડું શીખેલા, તમારા કરતાં થોડા ચાલાક, હીમ્મત અને આશાના વિચારો મનમાં ગોખી રાખી, તમારા કરતાં વધુ કમાઈ કે માન મેળવી, લાગવગ વધારી સંસારમાં આગળ વધે છે, અને તમો શીખેલા, જાણેલા, ડીગરીઓ મેળવી ચાલાક છતાં, નચી-અના નામનું જીવું રૂઢન કરતા નાચીપાસીના દરીયામાં ડોલતાજ

चित्र ४

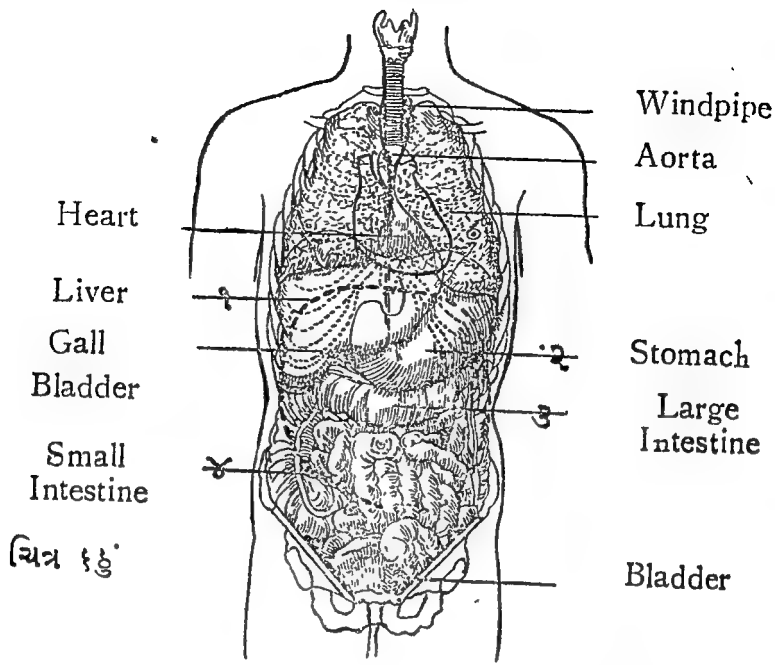
सूर्य प्लेक्स
Solar-
plexus



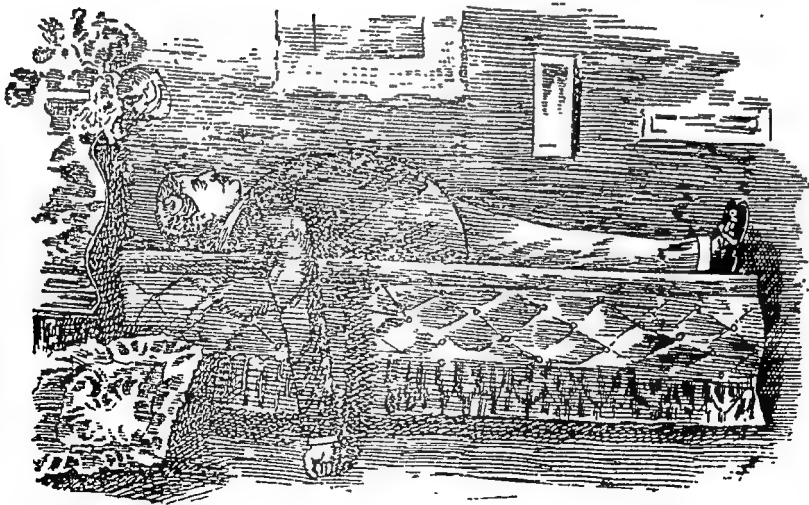
The Nervous System

the power, by an effort of thought or will, either to raise your mind into an active, positive, high-strung, masterful condition; or to lower it into a passive, receptive, negative, relaxed unstrung condition.” રાત દીવસ તમે જોરાવર થવાનો વિચાર કરો, અને તે નો તે વિચાર જોખ્યા કરો, તો તમે જરૂર જોરાવર થઈ શકશો. “ Assertions repeatedly made, come after a while to be believed.” યાને એકને એક ચીજ હર વખતે બોલ્યા કરવે, તે પ્રમાણેજ તે અંતમાં રૂપ પકડે છે. મી. સેન્ડો પોતાના ગ્રંથમાં ખુલ્લે ખુલ્લું જણાવે છે કે “ મનખુત થવા માટે કસરત કરતાં, એકની એક ઇચ્છા દ્રઢ કરવાથીજ મનખુતાઈ મળી શકે છે.” માગો ને મળશે, માગવાની જૂદી જૂદી રીત છે, તેમાં વિચારજ મૂખ્ય કામ બનેલું છે, અને તેની કૃતિહીન આધાર વિચારની દ્રઢતા ઉપરજ છે. વિચારને દ્રઢ કરવાને શ્વાસ ક્રિયા, (જુવો પ્રકરણ ૭ મું) શાંતિ, ધીરજ, હિમ્મત, આસ્થા, સચ્ચાઈ, પવિત્રાઈ, સ્વચ્છતા, ઝંદગી તથા એવી નેક ચીજો મેળવવાની જરૂર છે. લોભ, લાલચ, હવસ, અદેખાઈ, કેપટ, ધીક્કાર તથા એનાં માખાપ ફીકર અને ગુસ્સો એમનો સમુજગો નાશ થવોજ જોઈએ, કે જેમ કયાં પછી જે માગશો તે તરત મળશે, પૈસા માગો પૈસા મળશે, જોર માગો જોર મળશે, દુન્યાની હરકોઈ ચીજ, સુખ તથા દુઃખ માગો ને તે મળશેજ.

માગો ને મળશે—(You have power to open your mind to influences of either a social or an anti-social kind, coming from an invisible source). જે ચીજ માગો તે મળશે. દાખલા તરીકે એક માનવી રાતના સૂતી વખતે વિચારે, કે સહવારના ચોક્કસ કામ માટે, પાછલી રાતના ચોક્કસ કલાકે ઉઠવાની જરૂર છે, તો તે માટેનો મજમપણો તે વિચાર કરી રાતના ઉઘી જાય છે, તે વિચાર મજમ દ્રઢતાનો



પાચન શક્તિ



ચિત્ર ૭૫

કુદરતનું ચૈતન્ય શરીરમાં આમેજ કરે છે
Generating a super abundant supply of vital force in the body.

કરતા નથી, અને તેની ઉંડાણ ક્ષીલસુક્ષ્મ અને ખુબીઓ જાણવાની તકલીફ લેતા નથી. પણ હવે વિદ્યાએ તેની સાદાઈમાં સમાયલાં અમૂલ્ય ઝવેરો જાહેર કર્યાં છે, અને દેખાડી આપ્યું છે, કે માનવીના સાદા વિચાર પણ ધારેલી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. જેમ રાતના સૂતાં સ્થવારમાં જલદી જાગૃત થવાનો વિચાર જાગૃત કરે છે, તેમ ખીજા વિચારો પણ રોજ ને રોજ એવીજ રીતે મદ્દમપણે કરવાથી ક્ષીણભૂત થયા વગર રહેતાજ નથી, એ સત્ય છે.

વિચારની સાદાઈ—(Simplicity has its own virtue) માનવી એટલી તો સહેલાઈથી વિચાર કરી શકે છે કે તેથીજ આજના દુઃખ અને વિપત્તિના વખતમાં, એનાં જોર તથા અસરની સચ્ચાઈ કોઈ માંની શકતું નથી. માનવી ખંતથી પોતે જે વિચાર ભલો કે ભૂંડો કરે છે, તે મોડે યા બહેલે પાર પાડે છે, દુવા, કંદુવા કે હાથ, એ એક સરખી રીતેજ અસર કરે છે. ભલા વિચારો ભલા વિચારની અસર પહેલે વિચાર કરનાર પાસે આકર્ષી તેને તથા ખીજાને સુખ આપે છે, ભુંડા વિચાર તેજ પ્રમાણે તેવા વિચાર કરનારને પહેલાં નુકશાન કરીને પછીજ ખીજાને નુકશાન કરે છે. વિચાર શક્તિને લગતી વિદ્યાનો પહેલો તથા મૂખ્ય કાયદો, આણુવિશ્વાસ (Self-distrust) દૂર કરવાનો છે. વિચાર કરવો એ એક એટલું સહેલું કામ છે કે જે એક ક્ષીલસુક્ષ્મ વિચાર કરી શકે છે, તેમજ એક મૂર્ખામાં મૂર્ખો માનવી અથવા નાનું બચ્ચું પણ વિચાર કરી શકે છે. આખા દીવસમાં માનવીના મનમાં તે એટલી તો સાધારણ અને હજારોની સંખ્યામાં થાય છે, કે જેથી અદ્ભૂત પરિણામો નીપજશેજ, એમ કોઈ માની શકતું નથી. એ સરળતા અને સાદાઈજ, તેની અદ્ભૂત અસરની સચ્ચાઈને દખાવી નાંખે છે, તેથીજ આજ લગી એ માટેનો અંધકાર છવાઈ રહ્યો છે, માટે એ આણુવિશ્વાસનેજ દૂર કરો, અને વિચારની અદ્ભૂત શક્તિનું તોલ કરી, સાધારણ બહેવારમાં તેને વાપરવે દરેક ચીજ પ્રાપ્ત થઈ શકશે. કોઈ કહેશે કે મજબૂત માનવી મદ્દમ વિચાર કરી શકે અને નબળાં અને અશક્તો નબળા વિચાર કરી શકે,

ચિત્ર ૧૨મું



ગુરદાને લગતાં દરદો
Kidney disorders

ધ્રુવણી આનુષાન્ગિક ફેંકી, ખીજા આસામીઓમાં પણ, તે વિચારને લગતી ફીકર ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી તેવો વિચાર કરનાર શખ્સને તે માટેની જીક ઉત્પન્ન કરે છે. જેમકે એક ઘરમાં મરકીનો કેસ થયો તો ત્યાં વસતો એક શખ્સ ફીકરના વિચારો કરે છે, જે વિચાર તેની આનુષાન્ગિક વસતાં માનવીઓમાં ધ્રુવણી ઉત્પન્ન કરી તેવીજ અસર કરે છે, જેથી તેઓ પણ પેલાજ માનવીની માફક ફીકરમંદ થાય છે. જ્યારે તેઓ સાથે મળે છે, ત્યારે તેવા ફીકરનાજ વિચારો એકમતે વિચારે છે, અને એવી રીતે તેઓની ફીકરનો વિચાર તેઓને મળવા આવતા, તથા તેઓના વિચારની ધ્રુવણીના વેગની વચમાં આવતા, ખીજા શખ્સો પણ તેવાજ વિચારથી ફીકરમંદ થાય છે, જેથી એકનો રોગ ખીજાને, ખીજાનો ત્રીજાને અને એવી રીતે આગળ સમજાવ્યા પ્રમાણે, ફીકરનો એક વિચાર પોતાનાજ જેવી અસર ખેંચી, તે વિચાર કરનાર ધણીમાં તેમજ ખીજા શખ્સોમાં ઉત્પન્ન કરી, તેઓ સર્વેને દુઃખી બનાવે છે. શું એ હાલની મરકીએ સીદ્ધ નથી કર્યું? એ પ્રમાણે ફેલ્ડ (Success) ને લગતો વિચાર તેવીજ જાતનો જ્યાં ખીજાઓમાં ઉત્પન્ન કરી, ફેલ્ડનો વિચાર કરનાર શખ્સ, ખીજાઓ તરફથી પોતાની ફેલ્ડને લગતું ઉત્તેજન તથા મદદ મેળવી, પોતાનું કામ ફેલ્ડ કરી ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એ પ્રમાણે દરેક માનવી પોતાના લલા કે ભુંડા વિચારથી, તેવીજ ચીજે પોતાની તરફ ખેંચે છે. (“The inventor, student, writer, and scientist can be greatly benefitted by an understanding of the intelligent use of the powers of mental control but to the ‘man among men’ remains the privilege of securing the best results of that wonderful power, for it brings him not only success, but also its material manifestation—Money.”)

કાર્ય સાધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે—ઉપર લખેલી વિચારની અસરો માનવી પોતાનો વિચાર દ્રઢ કરવાથી આરંભી શકે છે. ચાર જાતની જુદી જુદી

ચિત્ર ૧૬મું



ટેલીસ્ટાપ મારફતે વિચારનો સંદેશો મોકલ્યે છે.

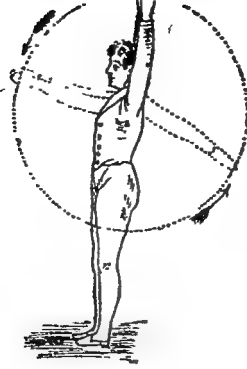
Telepathic messages are now-a days intentionally dispatched and received across great distance. The young man is sending and the young woman receiving a thought message.

થયેલો હોય છે, તેની ઘણીજ સખ અસર થાય છે, અને જેની આસ્થા (Self confidence) તથા દ્રઢતા (Concentration) વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તે બીજા ઉપર ક્ષવી શકે છે.

૩. કેટલાકોમાં કુદરતી આગાહી અને તે કાર્ય સીદ્ધ થશે કે નહીં તેની અગમચેતી થાય છે, (Adductive power of thought) જેથી તે પ્રમાણે વિચાર કરવાથી કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે, તથા એક જાતનો વિચાર કરી તે મારફતે આકર્ષેલી ચીજ મેળવી, (Like attracts like) આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે, પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરી શકે છે. એવી રીતે કેટલાક માણસો બીજા માનવીઓ સાથે જોડાતાંને વાર તેઓનો પ્યાર પોતા તરફ ખેંચી લે છે, અથવા તેવા સાથે રહેલાઈથી મળી જાય છે, બીજાઓ તેની તરફ કુદરતી ખેંચાય છે, બલકે તેનો હુકમ માનવાને તથા તેને મદદ કરવાને તત્પર રહે છે, એ સર્વ આકર્ષણ (Law of attraction) મારફતે થાય છે.

૪. તમારી ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાને જોઈતી અછલ હોંશિયારી મેળવવા (Deficiencies of qualities), તે માટેનાજ દ્રઢ વિચારો કરી પોતે મેળવી તે મારફતે પોતાની ઇચ્છા સિદ્ધ કરી શકે છે. હિમ્મત નહીં હોય તો હિમ્મત, જોર નહીં હોય તો જોર, અને એ પ્રમાણે બીજા અનેક ચીજો મેળવવા ઉપરાંત, જે ઇચ્છા ચાહો તે, જગતમાં વસતાં આકર્ષણ (The force—the Intelligence) ફેર્સ મારફતે, મેળવી શકાય છે. વિચારનો પ્રવાહ વિચાર સીવાય બીજા કોઈ પણ ચીજથી તૂટી શકતો નથી.

વિચારની નિષ્ફળતાનાં કારણો—વિચાર કદી પોતે નિષ્ફળ જતોજ નથી, પણ તેને નિષ્ફળ કરનાર વિચાર કરનાર ધણી પોતે, અથવા તો તે વિચાર જે ઉપર મોકલવામાં આવ્યો હોય તે ધણી પોતે, પોતાના વિરોધી વિચારથી તોડી નાંખે છે. આપણે એક વિચાર ફેંકીએ છીએ કે “ફલાણી ચીજ મારે માટે થાવ”. હવે એ વિચાર એક ને એકજ રીતે ગોખવાથી દ્રઢ થાય છે, વળી તેને જુદી જુદી રીતોથી પ્રોજેક્ટ કરવાથી (Project) તે વિચાર પોતાનું કામ કરવાને, મોકલનારના



ચિત્ર ૩૧મું

હાથની કસરતો

Hand movements



ચિત્ર ૩૨મું

પગની કસરતો

Leg movements

ચિત્ર ૩૩મું



માથાને લગતી કસરતો

૩૨૫૪ ૪

Head movements

~~કસરતો~~

તે માનવી પોતાની જાહેર હાલતમાં (Objective mind) હોય છે, તો તે વિચારને તોડી નાંખવાની કોશિષ કરે છે, પણ જો તે શાંત અથવા બેકામીમાં હોય છે (Subjective mind) તોજ, સામા ઘણીએ મોકલેલા વિચારો તેમાં પ્રવેશ થઈ, તેની અસર કરી, તે માટેના વિચારોની છાપ તેના મનમાં બેસાડી દે છે, જે કદી પણ ભૂસાઈ જતી નથી, અને તેની અસર પ્રમાણેજ તે કામ કરે છે.

મનની અદ્ભૂત શક્તિ (Dual mind) માનવીના મનના બે ભાગ છે, પહેલાને શંકાવાળું જાહેર મન, (The objective mind) અને બીજાને શંકા વગરનું છૂપું મન (The subjective mind) કહે છે. સાધારણ રીતે માનવી જે વિચાર આખો દીવસ કામકાજમાં વાપરે છે, તથા પોતાની આસપાસ હરેક ચીજોનો ખ્યાલ કરે છે, તથા જેને સાધારણ રીતે અછલને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ, તે શંકાવાળું જાહેર મન (Objective mind) છે. સાધારણ વિચારથી, યાને જાહેર મનથી કરેલા વિચારથી જે અનુભવ મળે છે, તેની ઉડી છાપ, મનમાં જે જગ્યા ઉપર સાબુત બેસી જાય છે, તે વિચાર મંડળના ભાગને છૂપું મન (The subjective mind) કહે છે. જ્યારે સ્વપન આવે છે ત્યારે, તથા નિદ્રાની શાંતિમાં એની ગતિ ઘણી પ્રબળ હોય છે. એ છૂપા મન (Subjective mind) ઉપર પડેલી છાપ કદી પણ વિસરાતી નથી, તથા તેમાં છંદગીમાં મળેલા જરાકે જરાક અનુભવનો સંગ્રહ થાય છે. અને એવી રીતે સાધારણ વિચાર યાને જાહેર મનથી (Objective mind) જે કાંઈ ચીજ માટે તેની ખાત્રી થાય છે, તે ખાત્રી યાને અનુભવની સત્યાઈની (Fact) છાપજ છૂપા મનમાં એકઠી થાય છે. છૂપું મન તે ખુદ માનવીનો આત્મા અંશ અથવા તો આત્મિક શક્તિજ છે, અને જાહેર મન અથવા અછલ રૂઝ તેનું એક સાધારણ હુથીઆર સમાન છે.

માનવીનાં લક્ષણ (The man's own character) — માનવીનાં લક્ષણ (Character) તેજ માનવીનું છૂપું મન

વિચાર નેગેટીવ (Negative) હોય છે, ત્યારે તેની હાલત લોળી, લાંબી સમજ વગરની, કાચા કાન અને શંકા ઉત્પન્ન કરનારી, કામાડોળ બને છે, તેથી તે દરેક બાબતમાં ઉતાવળો, કોઈ કહે તે માની દે, અધુરા મતવાળો, તોછડો, અને હીચકારો બને છે, જેથી તેનું મન કામાડોળ (Wavering) બની તેની વિચાર શક્તિનું આકર્ષણ તદ્દન નબળું પડી જાય છે, ને જેથી બીજાં માનવી તેની ઉપર પોતાના પોઝીટીવ વિચારથી તેને એક હીચ-ચાર દાખલ વાપરે છે.

પોઝીટીવ વિચારવાળાની નેગેટીવ વિચારવાળા ઉપર શ્રેષ્ઠાઈ—કુદરતથીજ માનવી પોઝીટીવ (Positive) કે નેગેટીવ (Negative) હોય છે, પણ જ્ઞાનથી તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, જુઓ નેપોલીઅન, નેલસન, ગ્રેડસ્ટન અને બીજાં માહાન યુદ્ધો, કોઈ પોતાની વાક્ય ચાતુરીથી, કોઈ પોતાના દોર દમામથી, કોઈ પોતાની આંખના આકર્ષણથી, કોઈ પોતાની દ્રઢતાથી, કોઈ પોતાની હિમ્મતથી, એક નહિ પણ હજારો લોકોને દિગ્મૂઢ કરી મેલતા, તાબે બનાવતા, અને પોતાના પોઝીટીવ (Positive) વિચારથી તેઓને કાબુમાં લાવતા હતા, તેઓ સર્વે કુદરતી પોઝીટીવ અવાસ ધરાવતા હતા. પોઝીટીવ સ્વભાવવાળો માનવી પોતાના લેજમાંથી ચાલાકી, સભ્યતા, દ્રઢતા, વાક્ય ચાતુરી, વીગેરે કુત્તેહ અનુસાર વિચારો બહાર પાડે છે, જ્યારે નેગેટીવ સ્વભાવવાળો માનવી પોતાની દરેક ચાલાકી, હુશીયારી, પોતાની ઉપરનો વિશ્વાસ, પોતાના દરેક વિચારો સાથે ખોહતોજ જાય છે. એ રીતે દરેક માનવી ચઢતા ઉતરતા પ્રમાણમાં નિઃસંશય યાને પોઝીટીવ (Positive) તથા સંશય યાને નેગેટીવ (Negative) હોયજ છે. દરેક માનવી એક બીજાં તરફ પોઝીટીવ કે નેગેટીવ થઈ શકે છે, જ્યારે બે માણસ સાથે મળે છે, ત્યારે એ આકર્ષણ તેઓ બંનેની અંતરમાં એક બીજા ઉપર દબાણ કરે છે, તેમાં જે પોઝીટીવ હોય છે, તેનો દરેક બોલ નેગેટીવ માને છે, અને તેના કહ્યા પ્રમાણે કામ કરે છે. જો બેઉ પોઝીટીવ વિચારના હોય છે, તો તેઓ કદીપણ.

કોઈ પણ ચીજની ઉપર ફાવી નીકળવાને એ પોઝિટીવપણું (Positiveness) ની ઘણી જરૂર છે. જેને જ્ઞાન છે, તેજ સર્વે-પર સંબળ છે, માટે પૈસાટકા, માન અકામ કે બીજી ચીજોને જે લોકો સુખનાં સાધન ગણે છે, તે માટે ભાગે મૃગજળ જેવાં છે. માનવી પોતાને જ્ઞાન મારફતે ટેવ પાડી પોઝિટીવ કે નેગેટીવ બની સુખી કે દુઃખી થઈ શકે છે. પોઝિટીવ બનવાને પહેલે તો કેટલીક અડચણો નડે છે, જેમકે એક વિચારને મધ્યમ પોઝિટીવ કરવા પછી પાછો તે નબળો અને નેગેટીવ પડી જાય છે, તેથી આપણને નામુરાદી ઉત્પન્ન થઈ અણવિશ્વાસ આવે છે, પણ આશાના વિચારને દ્રઢ કરવાથી, અંતે માનવી પોતાને પોઝિટીવ બતાવી શકે છે. દુન્યાના કારોબારમાં આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સર્વોપરી છે, જેથી આપણને બંને રૂઢી અખત્યાર કરવાની જરૂર છે, કારણ કે નેગેટીવ હાલતથી શીખવાનું મળે છે, યાને બીજાઓની સારી શક્તિઓ જાણી શકાય છે, તથા પોઝિટીવ હાલતથી બીજાઓને શીક્ષણ આપી શકવા ઉપરાંત, દરેક બીજી ચીજોને તાબામાં રાખી શકાય છે. એ તો કુદરતીજ છે કે શીખવનારને શીક્ષક તરીકે પોઝિટીવ અને શીખનારને શીષ્ય તરીકે નેગેટીવ થવાની જરૂર છે. જો કામ પડે નેગેટીવ થઈએ નહીં તો આપણે પોઝિટીવપણું (Positiveness) કેવું છે તે જાણી શકીએ નહીં, માટે એ બંને હાલતો ઉપર મજબૂત કાણુ રાખતાં આવડવું જોઈએ, કારણકે આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે કેટલીક વખતે આપણને પોઝિટીવ કે નેગેટીવ થવું પડે છે, તેટલા માટે, આપણા બંને વિચાર મંડળો, જાહેર મન યાને શંકાવાળું વિચાર મંડળ (Objective mind) તથા છૂપું મન યાને નિઃસંશય માનસિક વિચાર મંડળનો (Subjective mind) પછે અસ્થાસ કરવાની જરૂર છે, કોઈ માનવી કે ચીજ ઉપર કાણુ મેળવવા માટે, તથા ક્ષતેહ મેળવવા માટે પોઝિટીવ

જોઈયે. મંત્રો પઢવાથી જે જે જૂદી જૂદી અસરો થાય છે, તે કાંઈજ નહીં પણ માનવીનાં વિચારોનીજ ક્રિયણી છે. મંત્રને સંસકૃત ભાષામાં, ઝંઢ ભાષામાં કે અરબીક ભાષામાં એવી રીતે ગોઠવે છે કે, તેમાં “ચોક્કસ ચીજ થાઓ,” એવા વિચાર ગોઠવેલા હોય છે, તથા તેને એક કરતાં વધુ બલકે હજારો વખત એક ને એક રીતે પઢવાથી, તેની ક્રિયણીનું આકર્ષણ દ્રઢ થાય છે, તેથી તેમાં મનન કરેલા વિચાર ઘણા જલદી અસર કરી ઇચ્છા પૂર્ણ કરે છે. એમ થવાનું કારણ, વિચારોને અજાણી ભાષામાં ગોઠવી, તથા તેનો મીનીંગ સમજ્યા વગર સંપૂર્ણ આસ્થા તથા અંતઃકરણના વિશ્વાસથી ચાલુ બોલવાથી, તે વિચારો દ્રઢ થાય છે, અને તેથીજ તેની અસર થાય છે. (Assertion repeatedly made, come after a while to be believed).

સૂજેશચન (Suggestions)—વાતચીત કરતાં એકને એક બાબત માટે, એકના એક શબ્દોથી, અથવા તો શબ્દોની રચનાને ફેરવી, એકને એકજ બાબત માટે ચાલુ સૂચના અને વિવેચન કરવું, તેને સૂજેશચન (Suggestions) કહે છે. એક માણસ તમને ચોક્કસ બાબતપર એકનો એક વિચાર ફરી ફરીને કહ્યા કરે, તો તે માણસ તમોને સંશયી બાને નેગેટીવ (Negative) બનાવી તમારી ઉપર ફાવી જઈ શકે છે. તેમજ તમો જે ચીજ નહીં માનતા હો, તે ચીજ વારંવાર તમને એવીજ રીતે કહેવાથી, તમારા મનમાં એક જાતનો શક ઉત્પન્ન થાય છે, ને તે શકથી તમો વિચારમાં પડો છો કે, શા માટે “હું ખોટો અને કહેનાર સાચો ન હોય” એવી રીતે મન કામાડોળ થતાં, સામા ધણીની ચાલુ દ્રઢતા તમને ગુચવણમાં નાંખી, તમારી નામરજ છતાં તમને તે બાબત માનવાની ફરજ પાડે છે, અને એક વખત મન કામાડોળ થઈ ફીકરમંદ થયું, તો જરૂરજ તે ચીજ બને છે. એ પ્રમાણે એક બાબત જુદી છે, એમ તમો જાણતા હો તે છતાં, વારંવારનાં સૂજેશચનથી, અંતે તમો તે ખરીજ માની લો છો. એક

ફીલસુફી બનતા સુધી સમજાવવાની કોશિષ કરી છે, જે કે એ માટે બારીફીથી લખવા માંડીએ તો કદી તેનો છેડો આવે તેમ નથી. દરેક બાબત મેં સાદાઈથી સમજાવવાની કોશિષ કરી છે, પણ માનવીનો સ્વભાવ એટલો નબળો છે કે સાદાઈ કરતાં તેઓ મોટી મોટી ફીલસુફી તથા ભારી ભારી શબ્દો તરફ દોરવાઈ જઈ, ગુંચવણ ઉત્પન્ન કરે છે.

The human nature is so weak, that the simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our minds for we are always looking for complexities.

આ પ્રકરણમાં દર્શાવેલી બાબતો ઉપરથી ખાત્રી થશે, કે વિચાર શક્તિથી માનવી ચાહે તે કરી શકે છે. હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિનું જોર કેમ એકઠું કરવું (How to strengthen the will-power) ને તે મારફતે વિચાર કેમ ફેંકવો, (How to project the thought), અને ઇચ્છા કેમ પૂર્ણ કરવી (And how to fulfill the desires) એ સર્વ બાબતનું પ્રયોજ્ય (Practical) જ્ઞાન, તથા જૂદી જૂદી રીતો સમજાવીશું, તથા તે કેવી રીતે પ્રેક્ટીસમાં મૂકવું, તે માટેની એકસરસાઈઓ (Exercises) ચીત્ર સાથે આપીશું.

આંગમજ ખેલે તો એકદમ તે તરફ ઢળી જઈ, ઇતરાજમાં આવી પડેલાં માનવીની નિંદા કરવામાં ગુંથાઈ જશે; પછી વળી કોઈ લોકો ઇતરાજમાં આવી પડેલાની સચ્ચાઈ જાહેર કરશે, તો તરત પોતાના મત ફેરવી તેની વાહવા કરવા માંડશે, એ પ્રમાણે અજ્ઞાનતા અને આકર્ષણના કાયદાનું જ્ઞાન નહીં હોવાથી, તેઓ મોટે ભાગે સંશયાત્મક અને નેગેટીવ (Negative) સ્વભાવના રહે છે, જેથી પોઝીટીવ (Positive) સ્વભાવવાળા માનવી તેને દરેક બાળતમાં ડળાવી શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવે છે, દાખલા તરીકે પોઝીટીવ સ્વભાવથી (Unconscious personal magnetic influence) સર ક્રીશ્ચિયન મે. મહેતા કોરપોરેશનને પોતાના વિચાર તરફ દોરવી લેતા.

માનસિક આકર્ષણનો કાયદો (The laws of attraction)—આકર્ષણનો કાયદો ઘણોજ ખંડોળો છે, અને એને લગતી જૂદી જૂદી રૂઢીઓ માનવી પોતાના સ્વભાવ તથા ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ના ગુણો પ્રમાણે, પોતાને અનુસરતી રીતે વાપરે છે. એના કેટલાક મૂખ્ય નિયમો છે, જે સાધારણ રીતે ગ્રહણ કરવા જોઈએ. તે નિયમો નીચલા છે.

૧. પ્રાઇવસી (Privacy) ખાનગીપણું.
૨. સીક્રસી (Secrecy) ગુપ્ત માર્મિકપણું.
૩. મીસ્ટરી (Mystery) ભેદીપણું.
૪. મોડરેશન (Moderation) મધ્યમપણું.
૫. કોનસેન્ટ્રેશન (Concentration) એકાગ્રપણું.
૬. સજેસ્ટીવનેસ (Suggestiveness) સૂચનાપૂર્વક.
૭. ફીક્સડ-ગેઝ (Fixed gaze) તાકેલી અથવા એકાગ્રદ્રષ્ટિ.

એટલી સાત ચીજોનો મદ્દમ અભ્યાસ કરવા પછીજ, તે વિચારો મારફતે પોતાની ટેવો અને લક્ષણો (Character) પ્રમાણે વાપરી શકે છે.

છે, તે તમને પૂરેપૂરી તમારા પૂછ્યા વગર જ કહેશે, તથા મોઢે
યા જોડે તેનો ખુલાસો થશેજ. (One who knows exactly
what he wants and is in no hurry, because he is
confident that he will get it).

મીસ્ટરી (Mystery) યાને લેદીપણું :—દરેક બાબતમાં
આપણા પોતીકો લેદ જાળવી રાખવો, એક બાબત જાણતા હોઈએ
તો પણ, તે માટે કદી કોઈને જણાવવું નહીં, એમ કરવાથી, ખીજ
શબ્દો તમને તેજ બાબત પાછી જણાવશે, તે મુંગે મોઢે સાંભળી
લેવી, કારણ કે જેમ જેમ તમે મુંગા રહીને સાંભળ્યા કરશો, તેમ તેમ
સામો શબ્દ તમને કાંઈને કાંઈ નવું કહેતો જશે, તમને ખોલા-
વાને ઘણા આતુર બનશે, એવે વખતે એક ટુંકો સવાલ કરવો,
કે જેથી તે ઘણી સામો ઉમંગમાં આવી જઈ, તે માટેનો બધો
ખુલાસો આપે. જેમ તમે શાંત અને મુંગા રહેશો તેમ તમારી
મજબૂત શક્તિનું ભેર (Will-power) વધતું જશે, અને તમારી
વીલ પાવર (Will-power) જેમ વધતી જશે, તેમ તમે
દરેક બાબતમાં ઘણીજ ફતેહ મેળવતા જશો. (The more
secrets you store up in your mind, the greater
repression or insulation you are exercising, so
the greater your command over your impulses;
so, the greater the store of your reserve-force,
unwasted, unspent; ready to be of service to you
in important enterprises).

દુન્યામાં માનવીઓનો ધારો છે, કે તેઓ જે ચીજનો લેદ
જાણી નથી શકતા, તે ચીજ તરફ તેઓ બહુ ખેંચાય છે, અને તે
લેદ જાણવાને એટલા તો આતુર બને છે, કે તેમ કરતાં સામા ઘણીને
તેઓ પોઝીટીવ બનાવે છે, જેથી તે પોઝીટીવ (Positive)
શબ્દ તેઓને પોતાના જ્ઞાનથી દબાવેલાં રાખે છે, જેથી દરેક
રીતે લેદી બનવાની જરૂર છે, પણ કદીખી એવી રીતે એકદમ
મીઠા યાને મુંગા થઈ જવું નહીં, કે જેથી લોકો તમને દીવાના
સમજી બદનામ કરે, અથવા જરૂર ભેગી વાતચીતમાં અવારનવાર

નહીં. દરેક ઇચ્છાને દ્રઢ કરવી (Concentrate your desire) કારણકે દરેક ઇચ્છા ખુદ પોતાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે ઇચ્છા પૂર્ણ થવાનું જોર તેમાં રહે છે. (Every desire is a mental current laden with Power). કદીપણ એવો દેખાવ કરવો નહીં કે જેથી લોકોની જાણાસા ઉશ્કેરાય, શરૂઆતમાં એકદમ મુંગા મંતર કે લેદી બની જવું નહીં, પણ ધીમે ધીમે એ ટેવ પાડવી, કારણકે એકદમ લેદી બનવાથી, તમારા મીત્ર મંડળોમાં જાણાસા ઉશ્કેરાશે, ને તેનું કારણ જાણવાને તેઓ તમને પજવશે, જેથી લેદ છુપો રહેવાને બદલે ખુલ્લો થઈ જશે. કદીપણ માન અકામ કે ખુશામતની રાહ જોવી નહીં, કે મહોટાઈ મારવાની કોશિષ કરવી નહીં. કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એવો છે, કે જે ચીજ તરફ આપણે ખેંચાઈએ તે ચીજ આપણાથી દૂર ને દૂર નાસે છે. જેઓ માન અકામના ઘણા ભૂખ્યા છે, તેઓને ઘણું થોડું માન મળે છે, અને એજ પ્રમાણે બીજી બાબતોમાં છે. પૈસાનો લોભી પૈસા ઘણા મેળવવા જતાં પૈસા ખુવે છે, ને જો મેળવે છે, તો તે પોતે પોતાના કંજુસ સ્વભાવથી વાપરી શકતો નથી. ખ્યાર અને મોહ-બતમાં પણ તેમજ છે. જો એક સ્ત્રીને તમે ગ્રાહતા હો, ને તે સ્ત્રી તમારો લેદ જાણી જાય છે, કે ફાણો શખ્સ મને ગ્રાહ છે, તો તે તમને ગ્રાહવાને બદલે આંગળી ઉપર નચાવશે, અને જે મરદ તેનાથી બેદરકાર રહેતો હશે, તેની ઉપર જાન ફેશાની કરશે. દરેક ચીજનો લેદ ખુલ્લો થયે તેનું આકર્ષણ અને ખેંચાણ તુટી જાય છે, માટેજ લેદી બનવાની ઘણીજ અગત્ય છે. (Those who seek flattery most eagerly get the least, because they do not retain and conserve the force which attracts that form of mental current). દરેક જાતની લાલચ (Temptation) અંતમાં આશીર્વાદ સમાન છે, માટે દરેક જાતની લાલચ જેવી કે—ગુસ્સો, હવસ, ભૂખ, દરેક જાતની ઇચ્છા અથવા લોભ, અધીરાઈ એ સર્વ ચીજો નાશકારક છે, પણ તેને આપણા કાળુમાં રાખવાથી આપણે તેની ઉપર સરસાઈ લોગવીએ છીએ, માટે દરેક લાલચ લોભના વિચારોને આપણામાં જેમ બને તેમ ખેંચવા, પણ તે ઇચ્છા

સંપૂર્ણ રીતે શીખવાની જરૂર છે, તથા ધીમે ધીમે સંસાર વ્યવહારમાં, ગુપ્ત રીતે આપણા ભેદ જાહેર ન કરતાં, એ આકર્ષણને વાપરવું જોઈએ, કે જેથી આપણને સંસાર વેહવારમાં આગળ વધવાને, તથા આપણું ધાર્યું કામ પાર પાડવાને સગવડ મળી શકે. હવે આપણે આંખના આકર્ષણ માટે લંબાણથી ખુલાસો કરીશું, કારણ કે આકર્ષણ કરવામાં આંખ ઘણી ઉપયોગી છે.

આંખની આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic gaze) —
આપણે જાણીએ છીએ કે આંખમાં એવી જાતની ચોક્કસ ઝેંચાણ શક્તિ છે, કે જે મારફતે માનવી જંગલીમાં જંગલી અને વિકાળમાં વિકાળ પ્રાણીઓને વશ કરી શકે છે, (જુવો પ્રકરણ ૧૨ મું), તો પછી માનવી જેવાં શ્રેષ્ઠ પ્રાણી ઉપર કાં નહીં તેજ શક્તિ મારફતે ડબાણ થઈ શકે? વિદ્વાનોએ પુરવાર કર્યું છે કે આંખમાં સર્વથી સખ્ત લોહચુંબક શક્તિ છે. વિચાર શક્તિ મારફતે દરેક ચીજને ઉપર દુદરતનું આકર્ષણ (The force or the intelligence). ફેંકી, તે ચીજને આપણી તરફ આકર્ષી, આપણા ઉપયોગમાં લઈ, સંસારી વ્યવહારી તેમજ આત્મીક સુખ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. “જેવું વિચારે તેવું જ પામે” એ ખોલે ખોલે સાચું જ છે. આત્મીક સુખ મેળવવાનો તથા મુક્તિ મેળવવાનો માર્ગ, વિચારોને તથા ઇચ્છાઓને કાબુમાં રાખવાથી સૂઢેલ થઈ પડે છે, જેને કાંઈ ઇચ્છા નથી તેને કશી ફીકર નથી, જેને ફીકર નથી તેને પાપ નથી ચાંને તે પાપ કરવાથી મોટે ભાગે ખચી જાય છે, અને ઇચ્છાઓ તથા વિચારોની ઉપર કાબુ મેળવવાથી, તેને દરેક રીતે શાંતિ તથા સંતોષ મળવે મુક્તિનો માર્ગ ઘણો સૂઢેલો થઈ પડે છે. જીવની જન્મ મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ મેળવવી એજ માનવીનું મૂખ્ય કામ છે, પણ હાલનો જમાનો એટલી બધી તો લાલચ, માયા, તથા મોહમાં ફસી પડ્યો છે, કે શાંતિ થવું, એ એક મહાન કાર્ય થઈ પડ્યું છે. તે સાથે જો બધાજ માનવી શાંત થવાનો પ્રયોગ ચાલુ કરે, તો દુનીયાનો સંસાર વ્યવહાર ચાલેજ નહીં. એ તો જે ઇશ્વરે નિર્માણ કરેલું છે તેજ થવાનું. જન્મથી જે બી રોપાયાં, તથા

તે પોતાના ઉચ્ચ જ્ઞાનથી, ખીજા ઓછા જ્ઞાનવાળાઓથી પોતાનું સુખ મેળવી શકે એ વ્યાજખી છે. જેમ મજેશચન મારફતે અસર કરવામાં આવે છે, તેમ તેથી પણ વધારે ડખાણુ આંખના આકર્ષણ મારફતે કરવામાં આવે છે. આંખ એક મજબૂતમાં મજબૂત લોહચુંબીક હથીઆર છે.

આંખના વધતા ઓછા તેજથી થતી અસરો— આંખમાં એવી જાતની આકર્ષણ શક્તિ છે, કે તેને ઓછસ રીતોથી વાપરવાથી સામા ઘણી ઉપર વધારે અથવા ઓછા પ્રમાણમાં અસર કરી, એક જાતની લાગણી તેના મનમાં ઉત્પન્ન કરી, તેની પ્રીતિ જીતી લેવાય છે. એ સર્વ જો કે આપણા દેખતાંજ થાય છે, તોપણ આપણે તેની સાદાઈ અને નિર્દોશતાને લીધે, જોઈ કે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે પોતે સામા ઘણી સાથે વાત કરતાં તેની આંખમાં જોઈ શકતા નથી, અથવા જોઈએ છીએ તો, તેની આંખનું ઉડાણ તેજ ખમી શકાતું નથી, તેનું કારણ જેમ મેસમેરીઝમમાં ઓપરેટર (Operator) પોતાની આંખના તેજ મારફતે સબજેક્ટ (Subject) ઉપર કાણુ રાખી શકે છે, તેમજ આપણે પણ આપણી આંખના આકર્ષણ મારફતે, ખીજા માનવીના મનને આપણી તરફેણમાં ખેંચી લઈએ છીએ. એનું કારણ એટલુંજ કે જે માનવીએ જ્ઞાનને આધારે પોતાની ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) ઘણી પ્રખળ બનાવી હોય છે, તે માનવી ખીજા સાધારણ મનશક્તિના માનવી ઉપર, વિચારનું આકર્ષણ, આંખની ઘુરકણી મારફતે કરે છે, જેથી તે માનવી નેગેટીવ યાને સંશયી બની જઈ, આકર્ષણ કરનાર માનવીના ડખાણુમાં રહે છે. આપણા પોતાના કામમાં ફત્તેહ માટે, તથા આપણી હાજતો પૂરી પાડવા માટે, આપણે એક-એકની મદદ સીધી અથવા આડકતરી રીતે લઈએ છીએ, અને તેમ કરતાં માનવી એક ખીજાના સમાગમમાં આવે છે, તથા પોતાના વધતા ઓછા જ્ઞાનથી, અથવા તો કુદરતીજ રીતે અજાણ-પણે તે મજેશચનો મારફતે, અથવા આંખ મારફતે, સામા ઘણી ઉપર પોતાના વિચારો ઠસાવવાની કોશિષ કરે છે, તથા પોતાના લાલને અનુસરતીજ વાતો યાને મજેશચનો

તકનો લાલ લઇને પૂછવાથી, તેનો તુરત જવાબ મળશે. કદીપણ આંખના ડોળા એવી રીતે રાખવા નહીં કે, સામો ધણી તમને એમ્સલેન્ટ (Insolent) સમજે. માટે આંખના ડોળા ઘણાજ નરમ પણ સ્થિર રાખવા જોઈએ. એતો સાધારણ બાબત થઈ, પણ હવે તમારે સામા ધણી પાસે ચોક્કસ બાબતની હા લણાવવી છે, યાને હાની કબૂલાત લેવાની છે, તો જે વખતે સામો ધણી હામાડોળ યાને નરવમ્સ (Nervous) થાય તે વખતે, આપણે ચાલુ મનથી, યાને મનોવાસનાથી સૂજેશન (Mental suggestion) કર્યા કરી, આપણી ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) એવો વિચાર મનમાં કર્યા કરવો કે, “આ માણસ હું જે કહું તે કબૂલ રાખે.” એમ કરવાથી એવડું આકર્ષણ થાય છે. એક તો આંખના તેજથી તે હામાડોળ (Nervous) થાય છે, અને બીજું તે આપણા વિચારના આકર્ષણથી નેગેટીવ (Negative) બને છે, જેથી તે આપણું કહેવું કબૂલ રાખ્યા વગર રહેતો નથી, યાને તે માનવીને આપણા આકર્ષણની અસર થવાથી, તે આપણે માટે ઉચો મત ખાંધે છે, આપણી દલીલો ગમે તેવી તેના ધ્યાનમાં નહીં ઉતરવા છતાં ખરી માને છે, તથા પોતાનો વિશ્વાસ ખોટી ખેસી વિચારમાં પડે છે, કે “મારી દલીલ ખોટી છે ને સામા ધણીની ખરી હશે, હું ભૂલાવો ખાતો હોઈશ” વીગેરે એવા વિચારોથી તે શકમંદ થઈ પોતાના મનનું સમતોલપણું (Balance of Mind) ખોઈ ખેસે છે, અને એવી રીતે પેલો શખ્સ પોતાની ઇચ્છા શક્તિના મદ્દમપણાથી ફાવી જાય છે, એ કેટલું રહેલ છે, એમાં કેટલી માદાઈ છે, કે એમ રોજ એવા ઘણા બનાવો બને છે, આપણી પોતાની ઉપર પણ એવી અસરો થાય છે, પણ કુદરતના આકર્ષણના આ કાયદાથી અજ્ઞાન હોવાથી, આપણે કેટલીક વખત, આપણા કરતાં વધુ જ્ઞાનવાળાને હાથે કેવા મ્હાત થઈએ છીએ. શું એ સત્ય નથી? એ પ્રમાણે આપણા જ્ઞાનને આધારે આપણું કામ પાર પડે છે. વેપાર વણજના ઓરડરો લેવામાં, આપણા વેપારની ચીજો વેચતી વખતે, વ્યવહારીક તકરારમાં તથા એવી બીજી દરેક બાબતમાં આપણી લાયકાત

આકર્ષણનો કાયદો જાણનારા શખ્સોની એકમેક ઉપર અસર—હવે ધારો કે કોઈ શખ્સ તમારીજ માફક આકર્ષણનો કાયદો તથા ઉપલી દર્શાવેલી રીતો, કે કોઈ બીજી રૂઢીઓ જાણતો હોય, અને તે મારફતે તમારી ઉપર, પોતાનું કામ કાઢી લેવા, એવી રીતનું આકર્ષણ કરે, તો તેવે વખતે આપણે આપણા વિચારને ઘણાજ મજબૂત તથા દૃઢ કરવા, અને મનમાં મજબૂતપણે વિચારવું કે “સામે ધણી કઠીપણ મારી સામે ફાવનાર નથી, અને ફાવી શકશેજ નહીં એમ મારી મજબૂત ઇચ્છા છે.” એમ વિચારવાથી તમે પોતે કામાડોળ કે એવિશ્વાસ (Nervous) થતા અટકો છો, ને સામા હીમ્મતવાન બનો છો. જો તેની આંખનું તેજ તમારા કરતાં વધારે હોય તો, તમારે તેની આંખ તરફ જોવું નહીં ને તમારી આંખ ફેરવીને આમ તેમ બીજી ચીજો તરફ જોવું. જો તે શખ્સે પોતાના વીલ પાવરથી (Will-power) તમારી આંખ બાંધી લીધી હોય, ને તમે તમારી મરજી છતાં ફેરવી નહીં શકતા હો તો, તે વખતે તમારી જીભની ટોચ તમારા તાળવામાં જોરથી લગાડીને દાબી રાખવી, અને મજબૂતપણે તેજ વખતે વિચારવું કે “સામા ધણીની અસર મારી ઉપરથી નીકળી જાય” તો તમારા ધારવા પ્રમાણેજ થશે. જો તે માનવી તમારી ઉપર સજેશન મારફતે અસર કરતો હોય, અને કોઈ સવાલનો જવાબ માગતો હોય, ને જવાબમાં તમારે ના કહેવું હોય, તો કાંઈ પણ ડર વગર હીમ્મતથી મજબૂતપણે સાફ ના કહેવી. આ વિદ્યાની ફિજ, કુચી અને કાયદા જેમ બને તેમ ખાતગીમાં પ્રેક્ટીસ કરવા, તથા તમારાં દરેક કામકાજ અને વેહવારમાં તે છૂપી રીતે વાપરીને, તેના ફાયદાથી દરેક સુખ મેળવવું, પણ સંભાળ રાખવી કે તમારી વૃત્તિ સામે ધણી સમજી જાય નહીં, અથવા તો પોતાની મજબૂત ઇચ્છા શક્તિથી તમારા ઉપર ફાવી જાય નહીં, તે માટે હમેશાં ચોકશી રાખવી.

આંખનું આકર્ષણ વધારવાની, એકસરસાઈએ

વખતે માનવી વિકાળ જનવરો સામે પોતાનો બચાવ કરી, જીંદગી પણ બચાવી શકે છે, કારણકે, આંખના એવા આકર્ષણથી વિકાળ પ્રાણીઓ નમ્ર અને નિર્બળ થાય છે.

૩. એક મોં જોવાની આરસી (Looking glass) લેવી, અને તે તમારી સામે બેથી ત્રણ ફીટ દૂર રાખવી, અને તમારા નાકના મૂળ (Root of the nose) આગળ બેઉ આંખની બ્રમર વચ્ચે એક ઝીણી ટીપકી પાડી તે તરફ એકઠી નજરે આરસીમાં જોયા કરો. એમ કરવાથી પણ ઉપર માફકજ તમારી નજર એકઠી ટગરે જોતાં શીખશે, તથા તે ઉપરાંત તમે તમારી આંખના ચેતનાળા અને તે નમ્ર છે કે વિકાળ, તે પણ જાણી અને જોઈ શકશો, તથા કેવી રીતે આંખ નમ્ર અને સ્થિર રાખવી તે જલદીથી શીખી શકશો. (જુવો ચીત્ર ૧૫ મું.).

૪. પહેલી તથા બીજી રીત પ્રમાણે કાગળ ટાંગીને કરવું, પણ આંખને તેજ જગ્યા તરફ સ્થિર ટીકેલી રાખી, ફક્ત તમારા માથાનેજ જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ ફેરવવું. માથું અને ગરદન ફેરવવી, પણ નજર તો પેલા કાગળ માંહેલા કાળા સ્પોટ ઉપરજ રાખવી.

૫. કાંઈ પણ ચીજ ટાંગ્યા વગરની સાદી સફેદ ભીંતની સામે, ત્રણથી છ ફીટ દૂર બેસવું, અને પહેલે ભીંતને એક નાકેથી બીજે નાકે, પછી જમણી તથા ડાબી બાજુ, ઉપર તથા નીચે, આમ તેમ અને આડકતરી દરેક તરફ તમારી નજરને મોં, માથું અને ગરદન, હલાવ્યા કે ફેરવ્યા વગર જોવાની ટેવ પાડવી.

આંખને ચાલુ ખેંચ્યા કરવાથી, આંખ બગડી જાય છે એ તદ્દન સત્ય છે, પણ ઉપલી એકસરસાઈમાં જેટલો વખત લખ્યો છે, તેટલોજ બલકે તેથી પણ ઓછો વખત રોજ પ્રેક્ટીસ કરવી, અને ધીમે ધીમે જેમ જેમ આંખ સ્થિર થતી જાય, તથા તેની રંગો (Nerves) આપણી મરજી માફક કેળવાતી જાય, તેમ તેમ વખત વધારતા જવું. કદી પણ આંખને ઘણી ખેંચવી નહીં, અને જરા પણ કંટાળો કે ખેંચાણ લાગે, અથવા માથું ઢુંખે તો તરત એકસરસાઈઝ બંધ કરવી અથવા બે ચાર દીવસ બીલકૂલ કરવી નહીં, તથા આંખને હરેક એકસરસાઈઝ

સજ્જેશચન (Suggestion)—યાને એક માનવીને એકને એક ચોક્કસ બાબત ઉપર વિવેચન કરી સૂચના કરવી તેને **સજ્જેશચન (Suggestion)** કહે છે. **સજ્જેશચન** ધણી રીતે અપાય છે, તથા સજ્જેશચનની મૂખ્ય ચાર જાત છે. જેવી કે **સજ્જેશચન (Suggestion)** યાને સાદી સૂચના, **મેન્ટલ સજ્જેશચન (Mental suggestion)** યાને માનસિક સૂચના, **ઓટો સજ્જેશચન (Auto-suggestion)** યાને સજ્જેશચન અથવા સૂચના મારફતે પોતાનેજ અસર કરનારાં સજ્જેશચનો, તથા **પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજ્જેશચન (Post Hypnotic suggestion)** યાને ઉંઘમાં પડેલા માનવીને કરવામાં આવેલી સૂચનાઓ. સાદાં સજ્જેશચનો (Suggestions) દરેક બાબતમાં વાતચીત કરતાં, સીક માણસને દીલાસો આપતાં, અને એવી રીતે દરેક બાબતમાં વપરાય છે, જે હું આગળ સમજાવી ગયો છું. (જુઓ પ્રકરણ ૭. મું). **મેન્ટલ સજ્જેશચન (Mental suggestion)** યાને માનસિક સૂચના એ દરેક બાબતમાં ઘણી ઉપયોગી છે. જ્યારે એક સખ્ત દીલના માણસ ઉપર અસર કરવી હોય છે, ત્યારે આપણે તેની આગળ મળવા જવા આગમ્ય, ચાલુ વિચાર (Meditation) કરવા પડે છે, તથા વાતચીતમાં પણ તેવીજ રીતે એવાં સજ્જેશચનો કરવાં પડે છે.

ઓટો સજ્જેશચન (Auto-suggestion)—યાને સજ્જેશચન મારફતે આપણે પોતાને, પોતાના શરીર ઉપર અસર કરવા માટે મનન કરવું પડે છે, તેને ઓટો સજ્જેશચન કહે છે.

ઓટો સજ્જેશચન મારફતે આપણે પોતે આપણી લૂંડી-ટેવો તેમજ શરીરના દરેક અવયવો ઉપર આપણી આત્મીક શક્તિ લઈ જઈ શકીએ છીએ, કે જેથી આપણે આપણાં દુઃખ દરદ સટાડવાને શક્તિવાન થઈએ છીએ. **ઓટો હીલીંગ સજ્જેશચન (Auto-healing suggestion)** નીચે પ્રમાણે વાપરવામાં આવે છે. જો શરીરના અવયવમાં દુઃખાવો થતો હોય, તો એક શાંત જગ્યામાં બેસવું અથવા બીછાનામાં સૂવું અને પછી આંખ બંધ કરી, જ્યાં દુઃખતું હોય તે તરફ, તમારી

ઠસાવવો જોઈએ.

સીમ્બોલ (Symbol)—દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ અથવા તેને લગતો ચોક્કસ શબ્દ (Symbol) રાખવો જોઈએ, કે જેથી જેવડી અસર થાય છે, આપણી બંદગી વખતે તથા ખીજા ધર્મોમાં જૂઠા જૂઠા ચોક્કસ શબ્દો (Symbols) વાપરવામાં આવે છે, તેમ આપણા વિચારોને પણ વાપરવાથી, ઘણી જોરાવર અસર થાય છે. (By connecting thought and act by an appropriate mechanical sign or symbol, you are doing consciously and purposefully what nature causes every one to do instinctively and unconsciously.) દરેક વિચારને ચોક્કસ ચીજ યા નામ યા આકૃતિ મારફતે ટ્રેજેક્ટ કરવો, તથા જે માનવી ઉપર તમારે તમારા વિચારથી અસર કરવી હોય, તે માનવી જ્યારે નિદ્રામાં પડેલો હોય, તેવે વખતે, તે વિચાર મોકલવાથી, તેના મગજમાં તેની છાપ સબજેક્ટીવ માઇન્ડમાં (Subjective mind) ઠસી બેસે છે, કારણ કે તેનું જાહેર મન (Objective mind) તે વખતે ઉઘમાં પડેલું હોવાથી, તમારા વિચારોની સામે થઈ શકતું નથી, અને એવી રીતે, આપણા વિચારો ઉઘમાં પ્રવેશ થએલા હોવાથી, તે માનવી જાગૃત હાલતમાં પોતે પોતાના વિચારને આધારેજ, આપણી ઈચ્છા પ્રમાણેનું કાર્ય બજાવતો હોય તેમ, આપણી ઈચ્છા પૂર્ણ કરે છે. એ પ્રમાણે દરેક વિચાર એનચાઇન્ડ અથવા તો એવીજ કોઈ નીશાન કે શબ્દ (Sign or symbol) મારફતે બજાવવાથી કબલ ફાયદો છે, એક તો તે શબ્દ વાપરનાર શબ્દસને, તેના ગુણોનો વિશ્વાસ બેસવાથી ફાયદો થાય છે, યાને તાલીજ અથવા એવી કોઈ ચીજ બનાવી આપવાથી સામા ઘણીને વિશ્વાસ બેસવે ફાયદો થાય છે, એ એક જાતનો શબ્દ (Symbol) કેહવાય છે. ખીજા જાતના સીમ્બોલ (Symbol) અથવા શબ્દો, વિદ્વાનો પોત પોતાના છુપા રાખે છે, યાને પોતાની વિચાર શક્તિના જોરને કાંઈક વિચીત્ર નામ આપે છે, તે નામને આધારે અથવા તે નામથી, જેમ આપણે એક નોકરને બોલાવી

અસરકારક છે. જે માનવી પોતાના વિચારો એકાગ્ર કરી શકે છે, તે માનવી તે વિચારને લગતી સર્વ બાબત સંપૂર્ણ રીતે પીછાની શકે છે, અને શામાટે, કેમ અને શું (Why, how and what) એ સવાલો તે કદી પૂછતો નથી. કોનસેન્ટ્રેટ (Concentrate) કરવું યાને મધ્ય ખીંદુમાં આણવું એટલે એકાગ્ર કરવું. એકાગ્રતાના ત્રણ તબક્કા છે, તેમાં ઇચ્છા શક્તિને (Will-power) મજબૂત કરવી લેઈએ.

૧. આપણા શરીરના સ્નાયુઓ તથા હીલચાલને એકાગ્રતાથી કાબુમાં લેવી.

૨. આપણા શરીર અથવા વિચારોને કાબુમાં રાખી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરવાની ટેવ પાડવી.

૩. કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્ર કરવા.

૧. શરીરનાં અવયવો તથા સ્નાયુઓને એકાગ્રતાથી કાબુમાં કેમ રાખવાં (Controlling involuntary muscular movement)—એકાગ્ર થવાને માટે પહેલાં તો આપણા વિચાર, અવાજ, તથા દેખાવોને આપણી નજદીકથી દૂર કરવા, કે જેથી આપણે મન, શરીર અને ખીણ દરેક ચીજો ઉપર કાબુ મેળવી શકીએ છીએ. માનવીની ઇચ્છા શક્તિ (The will) ગમે તેવા નાના કે મોટા પ્રમાણમાં, દરેક ચીજો ઉપર સખળતા ધરાવે છે, પણ આપણા વિચારોનો વેગ એટલો તો ઝડપી છે, કે તેથી આપણી ઇચ્છા શક્તિ યાને વીલ પાવરથી (Will-power) દરેક વિચારને કાબુમાં રાખી, એકાગ્ર કરીનેજ ખૂદ પાડવાની જરૂર છે, કારણકે ડામાડોળ વિચારોથી (Wavering mind) કદી પણ પોતાનું ધાર્યું કામ આરંભી શકતું નથી. હવે એકાગ્રતામાં ખેડે આપણે આપણા શરીર ઉપર કાબુ મેળવવો લેઈએ, તે માટેની એકસરસાઈઓ (Exercises) લખીશું.

૧. શાંત બેસવું (To sit still) એ એક ઘણુંજ ભારી કામ છે, પણ કોઈખી રીતે આપણે શાંત થતાં શીખવુંજ લેઈએ. એક ઈંજીયેરમાં નિરાંતથી, તમારા શરીરને તદ્દન ઢીલું (Relax)

છે, કે જેથી તમારી ઈચ્છા શક્તિનું ભેર (Will-power) ઘટુંજ મજબૂત થશે. (Get rid of any habit of twitching or jerking of any part of the body which may have become second nature to you).

૨. શરીરના અવયવને આપણી મરજી પ્રમાણે વાપરવા (Controlling voluntary musculary movements by the will)—ટેળલ ઉપર તમારા હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને મૂકો, અને પછી તે મુઠ્ઠી ઉપર એકાગ્રતાથી ભેંચા કરો, પછી અંગુઠો છોડો, અને એક પછી એક આંગળાં છોડો, પણ દરેક આંગળું છોડતી વખતે, તમારું ધ્યાન ઘણીજ ખારીકીથી તેજ આંગળાંની હીલચાલ ઉપર રોકી રાખવું. (Keeping your whole attention fixed upon the act, just as if it was of the greatest importance). એ પ્રમાણે ખેંચે જમણા હાથની મુઠ્ઠી, પછી ડાબા હાથની એમ અવાર નવાર એક પછી એક પાંચ પાંચ વખત કરવું. ભેંચે એ એકસર-સાધજીથી તમને કંટાળો ઉપજશે, પણ એવી નજીવી ચીજો ઉપર તમારું ધ્યાન એકાગ્ર કરતાં કરતાં, તમને ખીજી બધી ચીજો ઉપર તમારું ચિત્ત એકાગ્ર કરવાને સ્કેલું થઈ પડશે. આ એકસરસાધજી ઘણીજ નજીવી છે, પણ તેના ઘણા મોટા ફાયદા છે, પરંતુ યાદ રાખવું કે આંગળાં ખેંચતી વખતે તમારું ધ્યાન (Utmost attention) તે ઉપર ઘણુંજ ચોક્કસ રાખવું, તોજ તમને એનો ફાયદો મેલમ પડશે.

૩. કોઈપણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્ર કેમ કરવા (Concentrating your attention upon some material object not connected with yourself)—એક ટાંચણી (Pin) લઈ, અને એક શાંત જગ્યામાં બેસી, તે ટાંચણી કેમ બની, કોણે બનાવી, તેનો ઉપયોગ શું, તે શાંતી બનેલી છે, તેના ફાયદા, તેના ગેરફાયદા વીગેરેનોજ ફક્ત વિચાર કરવો, ને તે ટાંચણીની ઉપરજ આખું ધ્યાન આપવું, જાણે દુન્યામાં એક ટાંચણી અને બીજા તમે, એમ બેજ જણ છે. જાણે તમારી જીંદગી ટાંચણી ઉપરજ આધાર રાખતી હોય, તેવા ધ્યાનથી,

(Affirmations) એકાગ્ર (Concentrate) કરવાથી ઘણાજ મોટો ફાયદો થાય છે.

એફરમેશન્સ (Affirmations) —

૧. “હું દૃઢ મજ્જમ વિચારનો અને ભેરાવર છું—(I am positive intense, masterful and strong.)”

૨. “મારામાં પૂષ્કળ ઉત્સાહ તથા જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય છે—(I am full of life and energy.)”

૩. “મારામાં પૂષ્કળ હીમ્મત છે, જેથી હું કશાથી પણ ડરતો કે ખડીતો નથી—(I am full of courage, I fear no one, I fear nothing.)”

૪. “મને કોઈ પણ પોતાના ડબાણથી ડબાવી શકશે નહીં—(No one can browbeat or bully me, nor can over-persuade me, cheat me or humbug me.)”

૫. “જે મને વ્યાજબી લાગે તેજ ચીજ કરનારો હું થાઉં—(I must always do what I consider right.)”

૬. “હું મારા કામ વચ્ચે બીજા કોઈને પડવા દેતો નથી—(I always mind my own business, and expect others to do the same.)”

૭. “જે ચીજ હું ખાઉં છું તેથી ઘણો ભેરાવર ને મજબૂત બનું છું—(Whatever I eat nourishes me, and makes me stronger, healthier and young.)”

૮. “હું શાંત મનથી કામ કરનારો છું, મને કોઈ ગુસ્સે કરી શકવાનું નથી—(I do not take offence and never get angry, I take every thing coolly; nothing can upset me or puts me out.)”

૯. “હું દરેક ચીજની સારી બાબુજ ભેનારો તથા ખુશ મીનજ છું—(I am always cheerful, and look upon the bright side of things.)”

૧૦. “હું દરેક ચીજનો મીત્ર છું—(I feel friendly to every one.)”

સુખ મેળવી શકું છું—(I work through the laws of attraction and in harmony with the Natural Intelligence.)”

૨૧. “ મારા વિચારના ભેરથી હું સર્વે ચીજો ઉપર ફત્તેહ મેળવવાને શક્તિવાન છું—(My Mind is Master and thoughts are power.)”

આ ઉપર દર્શાવેલાં એકવીસ એફરમેશન્સ (Affirmations) મધ્યમપણે દૃઢ કરી એકાગ્ર (Concentrate) કરવાથી, તેમાં દર્શાવેલી દરેક ઇચ્છા પ્રમાણેનાજ સદ્ગુણો માનવીમાં દ્રઢ જડ થાવી બેસે છે, કે જેથી તે માનવીને તે સદ્ગુણો મારફતે દરેક કામમાં ફત્તેહ મળે છે.

ડીનાયલ્સ (Denials)—યાને ના ની દરખાસ્તો માનવીને તદ્દન અશક્ત અને નિરાશ બનાવનારી છે. એ દરખાસ્તો એફરમેશનથી (Affirmation) તદ્દન ઉલટીજ છે, જેમકે “હું ખીહું છું, હું કરી નથી શકતો, મહારાથી બનવાનું નથી, મહારી હીમ્મત ચાલતી નથી, હવે હું શું કરીશ, મને ફત્તેહ મળશે કે, માફ કામ થશે કે, મને ગમતું નથી, હું સીક છું, રખે મને ફલાણા રોગનો ચેપ લાગે, હું ફલાણાને ધીક્કારું છું, હું કોઈનું સુખ ભેઈ શકતો નથી, લોકનું સુખ ભેઈ મારો જીવ બળે છે, મને ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી, મને કશામાં ફત્તેહ મળતી નથી, હું કમનસીબ છું, વીગેરે વીગેરે.” એવા દુઃખ, દરદ, ધાસ્તી અને ધીક્કાર તથા ગુસ્સાના વિચારો, માનવીની દરેક ઇચ્છાને ઉધી વાળનારા, તથા નિષ્ફળતાના ઉકાળામાં ઝેંચી લઈ જઈ, ધીમા ઝેરથી નાશ કરનાર ખ્યાલો છે, કે જેમાં કેટલાંક માનવીઓ અજ્ઞાનપણે દોરવાઈ જઈ ફપી મરે છે.

ચેતવાણી:—યાદ રાખજો “ જેવું વાવશો તેવું પામશો, જેવું વિચારશો તેવુંજ તમને મળશે.” ધીક્કાર કરશો તો લોક તમને ધીક્કારશે, ગુસ્સો કરશો તો લોક તમારી ઉપર તમારા કરતાં વધુ ગુસ્સો પ્રદર્શિત કરશે, અદેખાઈ કરશો તો તેમાં પણ તમે

ગમે તેવી ઈચ્છા અને મરણ છતાં નિષ્ક્રિય નીવડે છે, તેનાં કારણો હું આગળ જણાવી ગયો છું. દરેક ધર્મવાળાઓ આત્મ જ્ઞાનની (Psychology) કેટલીક અનુભવી (Practical) બાબતો તથા ક્રિયાઓ કરે છે, તેમાં વિચારોને અમૂક કામે છોડવાની (Thought projection) ક્રિયાઓ પણ સમાયલી છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ઘણીક બાબતો તથા ક્રિયાઓ અને મંત્રો વાપરવામાં આવે છે, મુસલમાનોના ધર્મમાં પણ તાવીઝ, કલમે વીગરે વપરાય છે, પારસીઓના જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ કેટલીક બંદગીઓ અને એવી ઘણી બાબતો અલંકારમાં સમજાવેલી છે, ખ્રીસ્તી ધર્મમાં પણ જૂદી જૂદી રીતો છે, પણ તે સર્વ આ ન્હાના પુસ્તકમાં સમાવેશ કરી શકાય, કે તે માટેનો સર્વ ખુલાસો આપી શકાય તેમ નથી, જેથી ફક્ત ચાર મૂખ્ય સાયન્ટીફિક (Scientific) રીતોજ અત્રે ખુલાસાવાર સમજાવીશું.

૧. મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી (Mental Photography) — આ રીત પ્રમાણે વિચાર ફેંકવા તથા કાર્ય સિદ્ધ કરવાને લગતો સર્વ ખુલાસો વિગતવારે પ્રકરણ ૧૧ માં ઉપલાજ મથાળા હેઠળ આપ્યો છે, તથા તે પ્રકરણમાં વિચાર ફેંકવાને લગતી ઘણીક બાબતોનો ખુલાસો કર્યો છે, માટે અત્રે ફરીને નહીં લખતાં, માઇન્ડ રીડીંગ અને ટેલીપથીના (Mind reading and Telepathy) પ્રકરણમાં વાંચવાની ભલામણ કરું છું.

૨. સોલર પ્લેક્સ રીડીંગ (Solar-plexus method) — આ રીત સર્વેથી શ્રેષ્ઠ, ઘણીજ અસરકારક તથા ફીલસુફીથી ભરપૂર છે, માટે સોલર પ્લેક્સ (Solar-plexus) શું ચીજ છે, તથા એ બાબતોનો લંબાણ ખુલાસો અનુક્રમે દર્શાવીશું. સોલર પ્લેક્સનો (Solar-plexus) અર્થ સૂર્ય ચક્ર એમ થાય છે. શારીરિક શાસ્ત્ર (Physiology) એ માટે ઘણો થોડો ખુલાસો જણાવે છે, પણ આત્મજ્ઞાન (Psychology) એ માટે ઘણુંક સમજાવે છે, બલકે શરિરમાં સર્વથી મૂખ્ય જ્ઞાન-તંતુ તરીકે, અથવા તે માથામાં જેમ લેલું જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો રાખે છે, તેમ આ સૂર્ય ચક્ર (Solar-plexus) પેટમાં

છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સૂર્યને પણ આપણા અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઈએ, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબતમાં બીજાની સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવીએ છીએ, કે જેથી આપણો પ્રકાશ ઓછો થઈ, આપણા જગતમાં અંધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ફળતા મળે છે. બીજા માનવીના સૂર્યનો પ્રકાશ યાને સલાહ આપણે લઈ, જેમ ચંદ્રમા સૂર્યથી પ્રકાશ ઉછીના લઈ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સૂર્યને ચંદ્રમા જેવો બનાવવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ફળતા આપણો સાથી થઈ રહે છે. જગતનો સૂર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજોનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણા શરીરનો સૂર્ય પણ આપણા શરીર રૂપી જગતમાંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને અડચણોને દૂર કરે છે, માટે આપણા શરીરના સૂર્યને નિયમીત પ્રકાશતો કરવાની તથા તેની આસપાસ લમતાં વાદળાંઓને દૂર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ લગભગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સૂર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો—જગતનો સૂર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝુંપડી કે તવંગરના મેહેલ ઉપર, રાજાના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કોઈની ખુશામત કે કોઈના બોલવાની જરાપણ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ઘડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેળવી આશીર્વાદ દે છે, તો ઘડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કહુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સૂર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ વધારે કે ઓછો કરતો નથી, પણ એક સરખોજ રાખે છે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેની ઉપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આપણે આપણા શરીરના સૂર્ય સોલર પ્લેક્સસને (Solar-plexus) પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશતો રાખીએ, તો આપણને પણ ગમે તેવાં અડચણોનાં વાદળાં ઘેરે, તોપણ અસર થાય નહીં એ સંભવીત છે. માનવી હરપણ અને હર ઘડી

છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સૂર્યને પણ આપણા અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઈએ, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબતમાં બીજાની સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સૂર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવીએ છીએ, કે જેથી આપણો પ્રકાશ ઓછો થઈ, આપણા જગતમાં અંધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ક્રિયતા મળે છે. બીજા માનવીના સૂર્યનો પ્રકાશ યાને સલાહ આપણે લઈ, જેમ ચંદ્રમાં સૂર્યથી પ્રકાશ ઉછીના લઈ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સૂર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ક્રિયતા આપણો સાથી થઈ રહે છે. જગતનો સૂર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજોનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણા શરીરનો સૂર્ય પણ આપણા શરીર રૂપી જગતમાંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને અડચણોને દૂર કરે છે, માટે આપણા શરીરના સૂર્યને નિયમીત પ્રકાશિતો કરવાની તથા તેની આસપાસ ભ્રમતાં વાદળાંઓને દૂર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સૂર્ય તેજ લગભગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સૂર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો—જગતનો સૂર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝુંપડી કે તવંગરના મેહેલ ઉપર, રાજના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કોઈની ખુશામત કે કોઈના બોલવાની જરાપણ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ઘડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેળવી આશીર્વાદ દે છે, તો ઘડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કદુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સૂર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ વધારે કે ઓછો કરતો નથી, પણ એક સરખોજ રાખે છે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેની ઉપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આ આપણા શરીરના સૂર્ય સોલર પ્લેક્સસને પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશિત થાય તો તેવાં અડચણોનાં વાદળાં યાંથી નહીં એ સંભવીત છે. માનવી

-૫૧

સૂર્ય

છે, કે જેની ધ્રુવણી બધે વ્યાપી રહી તમારી ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરે છે.

આપણા શરીરમાં સોલર પ્લેક્ષસ (Solar-plexus) ક્યાં છે—સોલર (Solar) યાને સૂર્યરૂપ, પ્લેક્ષસ (Plexus) યાને ગુંચળું અથવા ચક્ર. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓ દરેકે દરેક સ્નાયુઓ તથા બીજાં અવયવોમાં હોય છે, તે જ્ઞાનતંતુઓમાં જીવન શક્તિ ફરે છે, તે જીવન શક્તિને (Vital energy) દરેક ઠેકાણે મોકલવાનું કામ માનવીનું લેણું કરે છે. જેમ ટેલીફોન એક્સચેન્જમાંથી (Telephone Exchange) આપણને શેઠેરમાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે વાત કરવાને કનેક્શન્સ (Connections) કરી આપવામાં આવે છે, તેમ લેણું પણ તેવીજ રીતેનું એક એક્સચેન્જ ખાતું (Exchange house) છે, પણ એ ખાતાંને પૂરી પાડવાની શક્તિ જેનરેટ (Generate) કરવાની જગ્યા તે સોલર પ્લેક્ષસ (Solar-plexus) છે, કે જ્યાંથી જીવન શક્તિ (Vital force) એકઠી થઈ (Generate) શરીરની દરેક રંગોમાં ફોડે છે. સોલર પ્લેક્ષસ (Solar-plexus) નર્વ યાને જ્ઞાનતંતુઓનું જાળી માફક ગુંથાયલું એક ગુંચળું (Net-work of nerves) છે, જે માનવીના શરીરનાં મધ્ય બીંદુ આગળ, પેટની દુંટી અને બરડાની વચ્ચે વચમાં રેહ્યાણુ કરી સમાયલું છે, જેને પેટનું લેણું (Abdominal brain) કહે છે. ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે સોલર પ્લેક્ષસ જીવન શક્તિ (Vital force) ઉત્પન્ન કરે છે (Generate), અને તે શક્તિ શરીરમાં સર્વ જગ્યાએ ફરી વળી માનવીના જીવનું પોષણ કરે છે. માતાના ગર્ભમાં જ્યારે બચ્ચું ઉછરે છે, ત્યારે બચ્ચાંની દુંટી સાથે માતાના શરીરને એક દોરડા રૂપી સ્નાયુથી (નળીઓ, Navel-cord) બાંધેલું હોય છે, જે વાટે બચ્ચાંને પોષણ મળી બચ્ચું ઉછરે છે, તે પોષણ આપનાર ચીજ આ સોલર પ્લેક્ષસજ છે. જ્યારે માનવી નરવસ (Nervous) થાય છે, ત્યારે આ સોલર પ્લેક્ષસ સંકોચાઈ જઈ (Contract), પોતાનો પ્રકાશ ઓછો

ઝળકાટ અથવા પરિવેશ (Halo) સૂર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હોય છે, તેમ આપણા શરિરની આસપાસ, તેની ધ્રુવણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ઇચ્છા શક્તિના ડબ્બાણથી ઉત્પન્ન કરે છે. જે માનવી તંદુરસ્ત હોય છે, તે તેના મુખ અને બદન ઉપર તંદુરસ્તીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકળે છે. હુચ્ચો, નાતવાન, દગાબાજ, કપટી, અથવા જેવા ગુણ કે દુર્ગુણવાળો શખ્સ, તેવીજ જાતનો તેનો પરિવેશ, ઉપાધી અથવા ઓરા (Aura) પોતાની આસપાસ પ્રકાશેલું હોય છે. સંતો અને નેક વિચારના માણસો પોતાના સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પ્લેક્ષસને (Solar-plexus) એટલો બધો તો પ્રકાશીત રાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તો જીવન શક્તિ પ્રગળ હોય છે કે, તેના મોઢા અને શરિરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ફરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં ફરવપી કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફરવપી, લોકોના ખરાબ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પોતામાં દાખલ કરતું નથી. નાસ્તિક વિચારો ત્યાંથી દૂર નાસે છે, તથા તે પહુરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને સોલર પ્લેક્ષસના પ્રકાશવાળો શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાળા લાગ ઉપર પોતાના હાથ મારફતે (Passes) પોતાની પ્રકાશવાળી ફરવપી અથવા ઉપાધી, ભલાં વિચારના ભેર મારફતે તથા સજેશચન (Suggestion) મારફતે મૂકે છે, જેથી પેલા દરદીનું દુઃખ દૂર થાય છે, અને તેમાં જીવન શક્તિનો ઓછો થએલો પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવો માનવી પોતાના વિચારો મારફતે અદભૂત અસરો કરે છે. તેના શરીરના સૂર્યનો પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતુ રૂપ લઈ, માનવીની આસપાસ મીનોઈ સ્વરૂપ યાને ફરવપી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફરવપીને સંતો અને આત્મજ્ઞાનીઓ પોતાની મજબૂત ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ના ભેર મારફતે ગમે તે જગ્યામાં મોકલી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પોતાની એ ઉપાધીને ચોક્કસ સ્વરૂપમાં ચોક્કસ નામથી (Sign or symbol)

ઝળકાટ અથવા પરિવેશ (Halo) સૂર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હોય છે, તેમ આપણા શરિરની આસપાસ, તેની ધ્રુવણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ઈચ્છા શક્તિના ડબાણથી ઉત્પન્ન કરે છે. જો માનવી તંદુરસ્ત હોય છે, તો તેના મુખ અને બદન ઉપર તંદુરસ્તીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકળે છે. લુચ્ચો, નાતવાન, દગાબાજ, કપડી, અથવા જેવા ગુણ કે દુર્ગુણવાળો શખ્સ, તેવીજ જાતનો તેનો પરિવેશ, ઉપાધી અથવા એરા (Aura) પોતાની આસપાસ પ્રકાશેલું હોય છે. સંતો અને નેક વિચારના માણસો પોતાના સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પ્લેક્ષસને (Solar-plexus) એટલો બધો તો પ્રકાશીત રાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તો જીવન શક્તિ પ્રબળ હોય છે કે, તેના મોઢા અને શરિરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ફરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં ફરવણી કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફરવણી, લોકોના ખરાબ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પોતામાં દાખલ કરતું નથી. નાસ્તિક વિચારો ત્યાંથી દૂર નાસે છે, તથા તે પહુરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને એલાર પ્લેક્ષસના પ્રકાશવાળો શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાળા ભાગ ઉપર પોતાના હાથ મારફતે (Passes) પોતાની પ્રકાશવાળી ફરવણી અથવા ઉપાધી, ભલા વિચારના જોર મારફતે તથા સજેશન (Suggestion) મારફતે મૂકે છે, જેથી પેલા દરદીનું દુઃખ દૂર થાય છે, અને તેમાં જીવન શક્તિનો ઓછો થએલો પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવો માનવી પોતાના વિચારો મારફતે અદભૂત અસરો કરે છે. તેના શરીરના સૂર્યનો પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતુ રૂપ લઈ, માનવીની આસપાસ મીનોઈ સ્વરૂપ યાને ફરવણી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફરવણીને સંતો અને આત્મજ્ઞાનીઓ પોતાની મજબૂત ઈચ્છા શક્તિ (Will-power) ના જોર મારફતે ગમે તે જગ્યામાં મોકલી પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પોતાની એ ઉપાધીને ચોક્કસ સ્વરૂપમાં ચોક્કસ નામથી (Sign or symbol)

perceive why and how it is that of every idle word shall ye give account? And how ye shall be rewarded according to the deeds done in the flesh?" What you sow in imagination you will surely reap in the body. What you have sown in thought you are reaping now.)

તમારા જીવનમાં અને દુર્ગુણોને કેમ જીતશો—કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો ઘણો વિચીત્ર છે, જે તેના વખત અને સંલેગ પ્રમાણે જૂદી જૂદી રીતે વપરાય છે. હવસ અને દુર્ગુણોની (Evils) સામે થવાથી તેઓને વધારે જોર મળે છે, માટે હવસ અને દુર્ગુણની સામે થવા કરતાં, તે તરફ આડી નજર રાખી, ભલાઈનેજ ખેંચ્યા કરવાથી, પુરાઈ આપો આપ આપણા શરીરમાંથી નાબુદ થશે. સંસારી, વેહવારી અને ધાર્મિક રીતે, દરેક દુર્ગુણોની સામે લડત ચલાવવાની આપણી ફરજ છે. પણ જેમ આપણે દુર્ગુણોને ડબાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તેમ તેને વધવાને આડકતર જોર મળે છે. પણ જ્યારે તમે દુર્ગુણોની લડતમાં હાર ખાઈ લાગ્યાર થઈ જોસો છો, ત્યારે તમારા દુર્ગુણો થોડા શાંત પડે છે, કારણ કે તમે તેની ખણખોદ નથી કરતા. એક માણસની ભૂલ તમે દેખાડી તેનો, દુર્ગુણ દૂર કરવા કહેશો, તો જાહેરમાં તે તમારો દૂશ્મન થશે, ચાને એક દુર્ગુણ તો તેનામાં છે, અને બીજો દૂશ્મનીનો દુર્ગુણ તથા અદેખાઈ તેનામાં વધશે, ને જેમ તમે વધારે ખણખોદ કરશો, તેમ તે વધારે ભૂંડો થતોજ જશે, માટે દરેક વખત અને સંલેગ ઉપર વિચારી, તથા આકર્ષણના કાયદાને અનુસરી, દુર્ગુણોની સામે થઈ લડવું, અથવા તો નાંખતી કરવી. દુન્યામાં કુદરતે અને પરમકૃપાળુ ઇશ્વરે માનવીના બોધ માટે જગત્ પેદા કર્યું છે તથા જગત્માં દરેક વસ્તુ માનવીને માટે આરસી તરીકે ખૂદી મૂકી છે, માટે કુદરતના નિયમો તરફ તથા તેની સાદાઈ તરફ નજર ફેંકી, આપણે પણ તેજ ધડો લેવો જોઈએ. જીવો કુદરતમાં સૂર્ય પોતે કેવો એક સરખો સાદાઈથી પ્રકાશે છે, દુર્ગંધી તથા નાપાકી અને વ્યાધીને દૂર કરવા માટે, તે પોતાનો પ્રકાશ વધુ કે ઓછો કરતો નથી, પણ નાશ કરવામાં

પડે છે, ત્યારે તેના શરીરનો સૂર્ય સોલર પ્લેક્સ પ્રકાશનો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેના સંકોચાવાથી શરીરનાં દરેક છીદ્રો બંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફક્ત નાક અને મોઢાં વાટેજ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જૂસ્સાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ઘણાજ ઉતાવળા, અધૂરા અને ઝડપી હોય છે. જેથી તેના કશા પણ પરિણામ નીપજ્યા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની જીવન શક્તિ (Energy) ફેકટ બન્ય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ ફીકરનો વિચાર દરેક જૂસ્સા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું મૂળ છે, અને તે માનવીના સુખનો મૂળ્ય વેરી છે, માટે તેને દૂર કરવા માટે, આ સૂર્યને પ્રકાશીત કરવોજ જોઈયે, કે જેથી તમે સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્મીક સુખ મેળવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે—વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે. તેમજ શ્વાસ લેવો તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને ખેલો તે માટેનો વિચાર કરવોજ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રિયા કરવા બરાબર છે, અને કોઈ પણ જાતની ક્રિયા કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ મામાં દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા દરેક માનવીએ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે મોટાં મોટાં સંત સાધુઓ અને જ્ઞાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદ્ભૂત ચમત્કારો કરી દેખાડ્યા છે. શ્વાસ ક્રિયા આપણે અજાણપણે કુદરતી રીતે જ રોજ કરીએ છીએ, પણ હવે તેના અદ્ભૂત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાથી બેશુમાર ફાયદા મેળવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સિદ્ધ કરવાથી સુખ મળવુંજ જોઈયે. શ્વાસ યાને દમ આપણે પૂષ્કળ ઉંડો ખેંચવો જોઈયે કે જેથી શરીર માંહેલો સૂર્ય સંકોચાવાને બદલે ખીલે, યાને ખુદારની સ્વચ્છ હવા (Oxygen)

પડે છે, ત્યારે તેના શરીરનો સૂર્ય સોલર સ્પેક્સ પ્રકાશનો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેના સંકોચાવાથી શરીરનાં દરેક છીદ્રો ગંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફક્ત નાક અને મોઢાં વાટે જ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જૂરસાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ઘણા જ ઉતાવળા, અધૂરા અને ઝડપી હોય છે. જેથી તેના કશા પણ પરિણામ નીપજ્યા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની જીવન શક્તિ (Energy) ફેકટ જાય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ ફીકરનો વિચાર દરેક જૂરસા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું મૂળ છે, અને તે માનવીના સુખનો મૂળ્ય વેરી છે, માટે તેને દૂર કરવા માટે, આ સૂર્યને પ્રકાશીત કરવો જોઈએ, કે જેથી તમે સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્મીક સુખ મેળવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એક જ ચીજ છે—વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે. તેમજ શ્વાસ લેવો તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (Thought is motion and motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને જોડો તે માટેનો વિચાર કરવો જ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રિયા કરવા બરાબર છે, અને કોઈ પણ જાતની ક્રિયા કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ માં દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા દરેક માનવીએ કરવાની જરૂર છે, કારણ કે મોટાં મોટાં સંત સાધુઓ અને જ્ઞાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદ્ભૂત ચમત્કારો કરી દેખાડ્યા છે. શ્વાસ ક્રિયા આપણે અજાણપણે કુદરતી રીતે જ રોજ કરીએ છીએ, પણ હવે તેના અદ્ભૂત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાથી બેશુમાર ફાયદા મેળવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સિદ્ધ કરવાથી સુખ મળવું જોઈએ. શ્વાસ યાને દમ આપણે પૂષ્કળ ઊંડો ખેંચવો જોઈએ કે જેથી શરીર માંડેલો સૂર્ય સંકોચાવાને બદલે ખીલે, યાને ખુલારની સ્વચ્છ હવા (Oxyg

ઝટકો સાથ તમારી છાતી ઉપર યાને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપર લાવવો, જેમ કરતાં તમારી છાતી, ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ખૂદાર કાઢવી, અને છાતીના ઉપલા ભાગ ઉપર જે સેકન્ડ શ્વાસ રોકી, તરત જેટલી બને તેટલી ઝડપે અને સગવડે, છાતી ઉપરના શ્વાસને પેટમાં દોડાવી લઈ જવો, યાને પેટને કુલાવવું, અને જેટલું બને તેટલું પેટના નિચલા ભાગ યાને પેલા લગી શ્વાસને લઈ જવો, જ્યારે શ્વાસ પેટના ભાગ તરફ ડુંટી આગળ આવે ત્યારે, મનમાં વિચારવું કે (Mental suggestion) “મારા શરીરના સૂર્ય તું તારા પૂર જોસથી પ્રકાશી મારા આખા શરીરમાં તંદુરસ્તી, જીવન શક્તિ અને મજબૂત ઇચ્છા શક્તિ (Health, energy and strong will) આપ.” એ પ્રમાણે વિચાર કરી ડુંટી અને ખરડાની વચ્ચે વચમાં ધ્યાન પુગાડવું, (કે જ્યાં તમારું સૂર્ય ચક્ર યાને સોલર પ્લેક્સ છે) અને તમારો સૂર્ય પ્રકાશતો હોય એવો ખ્યાલ (Imagination) કરવો. અને પછી પાછો તે રોકેલાજ દમને છાતી તરફ દોરવી લઈ જવો ને પાછો પેટ તરફ લાવી, ફરીને તેજ વિચાર કરવો, અને પાછું ફરીને એક વાર તેમ કરવું. યાને એક આખો લાંબો શ્વાસ ખેંચવો, તેને છાતી તથા પેટમાં ત્રણ વખત ઉપર નીચે દોડાવવો, અને પેટ આગળ આવે ત્યારે મેન્ટલ સજેશનન કરવું, શ્વાસ ખેંચતાં ગમે તેટલી સેકન્ડ લેવી, પણ શ્વાસ છાતી ઉપર જે સેકન્ડ અને પેટમાં દશ સેકન્ડ એમ ચાલુ ત્રણ વખત દોડાવવાથી બધી મળીને ૩૬ સેકન્ડ શ્વાસ રોકાશે, તેમાં એકનો એક વિચાર ત્રણ વખત થશે, પછી શ્વાસ ઘણો ધીમો ધીમો નાક વાટેજ ખૂદાર કાઢવો. આખી એકસરસાઈમાં મોઢું તફૂન બંધજ રાખવું, તથા એક વખત આખો શ્વાસ ખેંચ્યા પછી નાક વાટે શ્વાસ જરા પણ આવવા જવા દેવો નહીં, યાને એવી રીતે ૩૬ સેકન્ડ, પેલા લાંબા દમને રોકી રાખવો, અને તેને શરીરની અંદરજ ઉપર નીચે દોડાવ્યા કરવો, એ પ્રમાણે કર્યા પછી પાંચ

તે ચીજનો વિચાર મટીરીયલ (Material) બનીને તમારું કામ ફેતેહ કરશે.

ચેતવણી :—યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરુદ્ધ, તથા બીજનો લાલ ચૂકાવીને, અથવા બીજના લાભનું નુકશાન કરી, તમારો લાભ તેની ઉપર કદી સાધતા ના, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માગતા ના, નહીં તો તમને નીબંધિતતાજ મળશે, પછી વિદ્યાના સત્યને, તમો નાસીપાસીના દરીયામાં ડુબી ભુકું ગણાશે, જેકે તેમાં ભૂલ તમારી છે.

સાધકો ઇલેક્ટ્રોગ્રાફ મારફતે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવાની રીત—આ રીતને લગતું યંત્ર તથા તેની સમજણને લગતો ખૂલાસો અત્રે લંબાણથી આપી નહીં શકવાથી, તેને લગતી બૂદ્ધિ ચોપડી છપાવી છે, જે કર્તા પાસેથી મળશે. જેમાં એક યંત્ર (Device) બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેની ઉપર વિચારોને એકાગ્ર કરવાથી તે વિચારો ડાયરેક્ટ વોલેશન (Direct volation) મારફતે એક પંદુકની ગોળી મારફતે જાય છે, અને ધારેલી ધરણાને આકર્ષી લાવે છે, જેથી કોનસેન્ટ્રેશન જેરાવર હોવાથી ધરણા તરત પાર પડે છે.

ડાયરેક્ટ વોલેશન મારફતે વિચારોને મોકલવાની રીત—આ રીત સર્વથી ઉંચા પ્રકારની છે, પણ તેમાં ઘણીજ મંજબૂત ધરણા શક્તિ (Strongest will-power) ની જરૂર છે. એમાં વિચારને એક ચોક્કસ ચીજ અથવા આકૃતિ (Image) તરીકે, વિચાર મોકલનાર લેખે છે, અને તે પ્રમાણે તેને હુકમ કરે છે, કે “જા અને ફલાણું કામ કર” અથવા “જા અને ફલાણી જગ્યા ઉપર બેસી રહે અને ફલાણે વખતે ફલાણું કામ કરજે.” જે માનવીનો વીલ પાવર ઘણો

fixed in our mind, for we are always looking for complexities).

૨. એજ પ્રમાણે રસ્તામાં ચાલતાં સામેથી આવતા માણસને તમારી ડાબી કે જમણી તરફથી પસાર થવાને મનોવાસનાથી મેન્ટલ સુજેશચનથી (Mental suggestion) વિચારવું, અથવા તો કોઈ શબ્દ વાતચીતમાં ચોક્કસ બોલ કે કોઈનું નામ વિસરી ગયો હોય, તેવે વખતે આપણી મરજીનો કોઈ શબ્દ, અંધ બેસતો, મેન્ટલ સુજેશચનથી તેની આંખમાં જોઈને છોડવો, તો તે ધણી તમે ધારેલોજ શબ્દ કે નામ બોલશે અથવા કરશે.

૩. એજ પ્રમાણે કોઈ ખાવાની વસ્તુમાં, કે પાણીમાં તમારા વિચાર ઉતારી (જુવો પ્રકરણ ૮મું, ચીત્ર ૧૪મું) તે મારફતે, અથવા તો કાગળ કે ચીઠ્ઠી લખી, તે કાગળને હાથમાં રાખી પ્રકરણ ૧૨માં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી તમે તમારી લાયકાત મુજબની ઈચ્છા પાર પાડી શકશો. ફકીર હોઈ બાદશાહ-જાદી સાથે પરણવા માગશો, એકદમ તવંગર કે વખતે સલતનતના રાજા થવા જેવા મૂર્ખાઈના વિચારો કરશો, કે તમારી લાયકાત કરતાં વધુ માગશો, તો કદી પણ તમે ફત્તેહ પામવાના નથી, કારણ કે તેટલી મહાત્મીક શક્તિ તમારામાં નથી, કે જે શક્તિ હજારો કળે, પરહેજગારી, અને ચાલુ બંદગી છતાં, જવલેજ કોઈ માનો પુત્ર મેળવવા પામે છે. પણ તમારી લાયકાત મુજબની દરેક સંસારી વહેવારી કે આત્મીક ઈચ્છા, તમે અંત અને લલા વિચારથી આ વિદ્યા મારફતે પૂર્ણ કરી શકશો. તમારી સંસારી હંદગી ધીરજ અને શાંતિથી પસાર કરો, ઉતાવળ, દોડધામ એ સર્વે ફેકટ છે, કારણ કે જ્ઞાનીઓ ધીરજથીજ ફત્તેહ પામ્યા છે. એ માટે બે શબ્દો મારા લાણેલ વાંચકો માટે લખ્યા પછી આ પ્રકરણ પુરું કરશું. એક વિદ્વાન કહે છે કે :—

"Pursue your way through life, earnestly and calmly. Hurry is not Haste; Bustle is not Energy; Noise is not Strength. The man of quiet, calm, earnest and persistent qualities, reaches the goal

કદી પણ કોઈ બીજા શખ્સને માટે આ વિદ્યાની શક્તિ વાપરતા ના, પણ ફક્ત તમારી પોતાનીજ લાયકાત સુજળ આ નવા જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરજો, કે જેથી તમારી લાયકાત સુજળનું સુખ તમને મળશે.

“ An old writer has summed up man's duty to man in the following words, which should be inscribed in letters of gold over every doorway in the land.

“ Wrong no man, and render unto every man his due.”

If the above words formed the rule of action, and life, of men, there would be no need of lawyers, courts or prisons; life would then seem “ One long, sweet song.” Try to do your part in bringing about this result.

Once more, I caution you not to misuse your new-found power; do not drag the gift of the spirit through the mind. Use it freely, in your own behalf, in every legitimate way, but harm no man by reason of, or by means of it, and thus try to manifest the basic principle of the Truth:—**Humat-Hukhat-Huverast.”**

પોતાનું ધ્યાન અથવા નજર તે ચીજ ઉપરજ એકાગ્ર કરી રાખવું. હવે જોનારાંઓમાંથી એક માણસ કે જેણે ચોપડી સંતાડી હોય, તે માણસનો જમણો હાથ, શોધનારે પોતાના ડાબા હાથમાં પકડવો, અને પછી બોલવું કે “દરેક જણે જે જગ્યાપર સંતાડ્યું હોય, તે જગ્યાપર પોતાનું ધ્યાન રાખવું.” એમ કહેવાથી સંતાડનાર તથા જોનારાંઓ, તે તરફ પોતાની નજર કરશે, કે તે વખતે શોધનારે, સંતાડનારનો હાથ પોતાના હાથમાંજ રાખી એક બે પગલાં ચાલવું, જેમ કરવાથી જે જગ્યાએ ચોપડી સંતાડેલી હશે, તે જગ્યા તરફજ જો તમારું પહેલું પગલું હશે, તો જે શખ્સનો તમે હાથ પકડ્યો છે, તે શખ્સ કુદરતી રીતે તમારી સાથે ઘસડાશે. પણ જો તમે ચોપડીની સંતાડવાની જગ્યાની સામી દીશા તરફ પગલું ભર્યું હશે તો, સંતાડનાર શખ્સની નજર ચોપડીવાળી જગ્યાએ હોવાથી, કુદરતીજ તેનો હાથ તેના જણ્યા વગર જરાક ખેંચાશે, તે ઉપરથી સમજી જવું કે તમે પહેલું પગલું ખોટું ભર્યું છે, તેથી હવે બીજી દીશા તરફ તમારે ચાલવું, તે જો ખરી દીશા હશે, તો કુદરતીજ પેલો શખ્સ, કે જેનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજમાં છે, તે તમારી સાથે આગળ વધશે, પણ જો ખોટું હશે, તો તે પોતાનું ધ્યાન તેજ જગ્યામાં રાખશે. હવે જો તમને માલમ પડ્યું કે તમારું પગલું ખરું છે, તો બીજું પગલું ભરી તે દીશા તરફ આગળ વધવું, ખરો ખોટો રસ્તો, પેલો સંતાડનાર ધણીજ તમને, પોતાની જાણ વગર, પોતાના હાથના છુપા આગ્રહથી જણાવતો જશે. તેને કશી ખબર રહેતી નથી, પણ શોધનારે પોતાના ડાબા હાથ ઉપરજ ધ્યાન આપવું, કે પકડેલો હાથ કુદરતી રીતે કેઈ દીશા તરફ જવા કહે છે. એમ કરતાં કરતાં તમે ચોપડીના ઢગલાં આગળ આવી પુગશો, કે જોનારાંઓ કુદરતીજ અજાણ થઈ છુટકારાનો દમ ખેંચશે, તેવી નીશાની જાણવા સારૂ શોધનારે પોતાના કાન સાવચેત રાખવા, કારણ કે એવી નજીવી ચીજોથીજ તેને ક્ષતિ મળવાની આશા રહે છે. હવે ધારે કે ચોપડી સંતાડવાની જગ્યા લગી, ઉપર કહેવા પ્રમાણે, તમે આવી પૂગ્યા. હવે કેઈ ચોપડી તેજ શોધવાનું બાકી રહ્યું. જેવા તમે ખરાબર જગ્યાએ આવી પુગશો, તેવુંજ કુદરતી રીતે

હાથને બદલે પેલો પકડેલો સળીયો, સંતાડનાર ધણીની હીલચાલ તથા વિચાર, શોધનારને જણાવે છે. એ પ્રમાણે ચાલુ રોજ રોજ પ્રેક્ટીસ કર્યા કરવાથી, મસલ રીડીંગ (Muscle-reading) થાણું રહેલ થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે નાટકના સ્ટેજ ઉપર એવા પ્રયોગો પશ્ચીમ તરફના જેલાડીઓ લજવી બતાવે છે, પણ કેટલીક વખતે, તેમાં ખીજી ટીકસ કરવામાં આવે છે. તેઓ જે પાટો આંખે બાંધે છે, તે એવી સીક્રિટથી વીંટાળેલો હોય છે, કે ગમે તેવો જોરથી મજબૂત બાંધવા છતાં, તેમાંથી ખુલ્લો ખુલ્લું સર્વ દેખાય છે. તે પાટો પતળા રેશમના કપડાંનો કાળા રંગનો બનાવવામાં આવે છે. તેવા ચોરસ કપડાંનાં કટકાને જમીન ઉપર પાથરી તેનો એક છેડો વાળતાં વાળતાં અધ-વચ્ચે આવવું, પછી તે વાળેલા છેડાની બરાબર સામેનો છેડો વાળતાં વાળતાં, ખેલા વાળેલા છેડાની ગડી સુધી લાવવો, એમ કરવાથી રૂમાલનો પાટો બનશે, પણ પેલી જે ગડીની વચ્ચમાં જે ખાલી જગ્યા રહે છે, તેમાંથી કપડું બારીક હોવાથી દરેક ચીજ જોઈ શકે છે. વળી પાટાની બાહરની બાજુમાં કાંઈ પેલી જે વાળેલી ગડી દેખાતી નથી, કારણ કે તે ગડીવાળો લાગતો આંખ સાથે લાગેલો રહે છે. વળી પાટો બંધાવતી વખતે, પ્રયોગ કરનાર શખ્સ પોતાની આંખ આગળ પાટો વળગાવીનેજ સામા ધણીને બાંધવા કહે છે, અને સામા ધણી પાટો બરાબર તપાસવાને બદલે, એટલોજ નિશ્ચય મનમાં કરે છે, કે પાટો ખૂબ જોરથી ટાઈટ બાંધીશું, પણ તે ખીચારાને બરાબર રહેતી નથી, કે પાટામાંથી બધું દેખી શકાય છે, તે છતાં વધારે સાવચેતીને સાફ પ્રયોગ કરનાર, તેવાજ કપડાના એકવડા પડની કાપલી, અંદરની બાજુએ પણ વળગાવે છે, કે જેથી પેલી અંદરની જે ગડી સાધારણ રીતે પાટો દેખાડતી વખતે, દેખાતી નથી. એ પ્રમાણેનો પાટો બાંધી, તથા એવી ખીજી ઘણીક રીતે પાટો બાંધી તેમાંથી જોઈ શકાય છે. એવા પ્રયોગ કરનારા એવી રીતનો પાટો બંધાવ્યા પછી, જોનારાઓમાંથી એકને કહેશે, કે તમારે ગમે તે સામા ખોઈ ઉપર ચાકના કટકાથી લખો અથવા ચીત્ર પાડો, અને તેજ હું મારી આંખ બંધ છતાં લખી આપીશ. વાંચનાર જોશે કે તે કેવી રીતે તેમ કરવાને શક્તિવાન છે, તો પણ

કેવી રીતે થશે ? વીગેરે એવા અધીરા વિચાર કદી કરવા નહીં. પણ ખંતથી દરેક ચીજ અને દરેક રીત એક પછી એક અનુભવતા જવું, જેમ કરતાં એક નહીં તો બીજામાં ફેરવે મળશે, અને એકજ વખત ફેરવે મળી તો, મનનો શક નીકળી જવે, મૂખ્ય ભાગે ફેરવે મળશે. માટે પ્રયોગ કરનારે પોતે ઘણું જ શાંત મન રાખવું. એજ પ્રમાણે રીસીવરે યાને મોકલેલા વિચાર વાંચનાર અથવા મેળવનારે પણ તેવીજ રીતનું શાંત મન રાખવું જોઈએ.

ટેલીપથીના અખતરા કરવામાં પ્રોજેક્ટર તથા રીસીવર એ બન્ને વચ્ચે અખટ પ્રીતિ હોવી જોઈએ, કારણ કે એક બીજા ઉપર સાચી પ્રીતિ હોવાથી, તેઓના વિચારનું આકર્ષણ એક બીજા તરફ ઘણું જ મજબૂત વેગમાં ખેંચાય છે, તેથી તેઓ ઘણી જલદી ફેરવે મેળવે છે. આપણે સાધારણ રીતે જાણીએ છીએ કે, આપણું કોઈ અતી વાહલું સગું પરદેશમાં સીક હોય છે, ત્યારે આપણને કુદરતીજ તેને માટે લય લાગ્યા કરે છે, અને તે લય શાનો છે, તે આપણે પારખી શકતા નથી, પણ જ્યારે તેની તરફથી ખબર આવે છે, ત્યારેજ આપણા લયનું કારણ માલમ પડે છે. એ જે લય આપણને ઉત્પન્ન થાય છે, તે આપણા અને આપણા સગા વચ્ચેના, અનંત ખ્યારના આકર્ષણથી તેની હાલતનો ભાસ ખેંચાઈ આવે છે, અને બેચેની ઉપજાવે છે. હવે વિચાર કેમ મોકલવો ? (Projection of thought). વિચાર મોકલનારે પોતાના ચિત્તને એકાગ્ર કરવું જોઈએ, તેમ કરવા માટે ટેલીપેસ્કોપ (Telepascope) બનાવવાની જરૂર છે. ટેલીપેસ્કોપ તે એક સાધારણ ભુંગણ છે, તેનો ઘાટ સોપારા અથવા ગરણીને મળતો આવે છે, અને તે એક ન્યુસપેપરના કટકાથી અથવા પ્રાઉન પેપરના એક તાવનું ચીત્ર ૧૬મામાં દેખાડ્યા પ્રમાણે બનાવવું. એ ટેલીપેસ્કોપ (Telepascope) કે જેને હવે પછી આપણે ભુંગણા તરીકે ગણીશું તે વિચાર મોકલવાના કામમાં પ્રોજેક્ટરને ઘણું કામનું થઈ પડે છે.

હવે ટેલીપથીના શરૂઆતના પ્રયોગ માટે ખેલે બોલીશું.

કરવી, કદી પણ ઉંઘી જવું નહીં, પણ ચાલુ અટકળ કર્યા કરવી, જેમ કરવાથી તમને એકાએક મગજમાં તેજ પ્રોજેક્ટ કરેલા વિચારનો વેગ આવશે, તથા તમારી નજરની સામે તેજ ફલાવરનો છંદો દેખાશે. રીસીવરે આંખ ખંધ કરવાના કરતાં એક સફેદ કોરા કાગળનો કટકો હાથમાં રાખી તેની અંદર જોયા કરવાથી ખેંચેલું ધુમાડા માફક દેખાઈ તેમાં જે ચીજ કે વિચાર પ્રોજેક્ટ કર્યો હશે, તે આંખેહુળ દેખાશે. એવું કુદરતી રીતે કેટલીક વખતે બનેલું આપણે જોઈએ છીએ. કોઈ શખ્સ સાથે વાત કરતાં, વાત કરનારે શખ્સ કેટલીક વખતે યાદ કીધેલો ખોલ ભૂલી જાય છે, જેવે વખતે તેજ ખોલ કે નામ સાંભળનારા શખ્સના મનમાં એકાએક ભાસ થઈ યાદ આવી જાય છે, કે જેના છૂપા કુદરતી આકર્ષણની ક્રિયાથી, વાત કરનારના મનમાં દાખલ થઈ, સાંભળનારની કાંઈ પણ મદદ (Hint) વગર અણુદીઠ અસર કરે છે. જેથી તે ધણી ભૂલેલી ચીજની યાદ આપો આપ પાછી તાજ કરે છે. એવીજ રીતે કેટલીક વખતે આપણે સામા ધણીના મનમાં જે વાત રમ્યા કરતી હોય, તેજ આપણે ખોલી દઈએ છીએ. એ કાંઈજ નહીં પણ વિચારના અણુદીઠ આકર્ષણનું પરીણામ છે.

દરેક વિચાર, વધતામાં વધતી દસ મીનીટ સુધીજ પ્રોજેક્ટ કરવો તથા રીસીવ કરવો, અને દસ મીનીટ પછી એક મીનીટ પ્રોજેક્ટરે તથા રીસીવરે આસાયશ લેવી, અને પછી ખીજું પાનાનું કાર્ડ લઈ ખીજી દસ મીનીટ, ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરવું. એમ એક કલાકથી કદીપણ વધારે વાર કરવું નહીં. અને એછી ટગરે જોયા કરતાં, જે આંખમાં પાણી આવે અથવા દુઃખે તો બે ચાર વખત આંખના પલકારા (Wink) મારવા. એ પ્રમાણે એક કલાકમાં પાંચ વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવા તથા રીસીવ કરવા. પ્રયોગ કરતા હો ત્યારે કદી પણ એકમેકને કશું જણાવવું નહીં, પણ પ્રયોગો ખલાસ થયે, પ્રોજેક્ટરે જે જે વિચાર પ્રોજેક્ટ કીધા હોય તે, રીસીવરે મેળવેલા જવાબના વિચારો સાથે સરખાવવા. ખોટું પડે તો કદી નિરાશ થવું નહીં પણ ખીજે દીવસે ફરીથી અજમાવવું.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

MESMERISM AND HYPNOTISM.

મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ.

“It is with the mind as it is with fire—controlled, it ministers to our best welfare, but uncontrolled it destroys every thing that is good and useful.”

આ પ્રકરણમાં હું એક એવી વિદ્યા માટે લખવા બેઠો છું કે જે વિદ્યા દુનિયાની ખીણ કેટલીક વિદ્યાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ અને પવિત્ર છે, પણ કમનસીબે આજના જમાનામાં એ વિદ્યા હીણપસ્તી અને નાબુત હાલતમાં આવી પડ્યા પછી, વિદ્વાનોની ખંતને આધારે પશ્ચીમ મુલકમાં તેનો બોહળો પ્રસાર થયો છે. સદી દર સદી માનવીઓએ કંઈને કંઈ વિદ્યાને ઉચી ટોચે પૂગાડી છે. જેમ આપણી હાલની સદીએ ઇલેક્ટ્રીસિટી (Electricity) યાને વિજ્ઞાનિક વિદ્યાની શોધ કરી તેને સર્વથી ઉચી ટોચે પુગાડી છે, તેમ હવેની આવતી સદી પૂરી થતાં, આ વિદ્યા કે જેના અનેક વિભાગો અને જૂદાં જૂદાં નામો છે, પણ જેને મૂખ્ય રીતે સાઇકીક સાયન્સ (Psychic Science), અથવા મેન્ટલ સાયન્સ (Mental Science), એલમેન્ટરારી કહે છે, તે પોતાની ઉંચામાં ઉંચી ટોચે પુગશેજ. હાલમાં આ સદીની શરૂઆતમાં તેનો પ્રસાર થવા માંડ્યો છે, પણ આ સદી પૂરી થતાં દરેક માનવી એ વિદ્યા જાણશેજ. એ વિદ્યાની સંપૂર્ણતા, શરૂઆત અને શોધ માટે કાંઈ પણ ખરી હકીકત મળતી નથી, પણ દરેક ધર્મવાળાઓએ પોત પોતાના ધર્મમાં એ વિદ્યાને હોજારે વર્ધથી દાખલ કરેલી છે. એ પ્રમાણે ગ્રીક યુનાનીઓ (Greeks) અને ત્યાર પછી ઇજીપ્શીયનોએ (Egyptians), અને ત્યાર પછી ઇટલી, જરમન, ફ્રેંચ, અને ઇંગ્લીશ એલમાંઓએ,

એવાજ અનુમાન ઉપર આંખો છું કે, માનવીના શરીરમાં એક ચોક્કસ જાતની શક્તિ અથવા આકર્ષણ છે, કે જેની મારફતે માનવી પોતાના શરીરની, ખીજના શરીરની, તથા ખીજ ઘણીક ચીજો ઉપર કાબુ રાખી, પોતાની ઇચ્છા શક્તિના ભેરે, રીતિ નીતિની હદમાં ગમે તે કરી શકે છે, યાને મેસ્મેરીઝમ અને હીપ્નોટીઝમ એ બન્ને વિદ્યામાં વપરાતી શક્તિ એકજ છે. હવે એ બન્ને વિદ્યાના જૂદા જૂદા કાયદાઓ અને રૂઢીઓ છે, તે જૂદી જૂદી નહીં દર્શાવતાં, ઘણાક વિદ્વાનોની ખેસુમાર ચોપડીઓના અભ્યાસ, તથા તેઓ પાસેથી મેળવેલા જાતી અનુભવ, અને ફત્તેહમંદીથી કીધેલા પ્રયોગોને આધારે, જે સાદી, સહેલી, જોખમ વગરની, અને અસરકારક રૂઢીઓ મેં મેળવી છે, તેનો અર્ક આ પ્રકરણમાં ખુલાસાવાર આપીશ. દરેક અભ્યાસીને તથા વાંચકને મારી લલામણુ છે, કે દરેક ઇનસ્ટ્રક્શન યાને સૂચના (Instruction), ઘણા ધ્યાનથી બે ચાર વખત વાંચી, તેનો લાભાર્થ પૂરે પૂરો સમજ્યા પછીજ, લખવા પ્રમાણે પ્રયોગ (Practically) અજમાવવાથી, પહેલીજ વખતમાં તમને ફત્તેહ મલશે.

ઓપરેટર (Operator) — મેસ્મેરીઝમ કરનાર શખ્સને ઓપરેટર કહે છે. મેસ્મેરીઝમની વિદ્યાનાં ખીયાં દરેક માનવીના મગજમાં કુદરતે જન્મથીજ રોપેલાં છે. પણ તેને ઉગાડવાને અભ્યાસના પાણીની જરૂર છે. કેઈ માણસ સારો ઓપરેટર બની શકે છે, અને કેઈ માણસ તેમ થઈ શકતો નથી. મજબૂતાઈ કે કમજોરી એ બે વચ્ચે કાંઈ પણ ફરક એ વિદ્યામાં ગણાતો નથી. કેટલીક વખતે કમજોર શખ્સ ઘણોજ સરસ ઓપરેટર થઈ શકે છે, તેમજ એક ઘણોજ મજબૂત ગાંધાનો શખ્સ સબજેક્ટ (Subject) (યાને જેની ઉપર મેસ્મેરીઝમ કરવામાં આવે છે, અને જે શખ્સ ઉધમાં પડે છે તે) તરીકે ઘણી સરસ જોગવાઈ આપે છે. કેટલાકો ધારે છે, કે મજબૂત શખ્સ કમજોર શખ્સથી મેસ્મેરાઈઝ કદી થાય નહીં, પણ તેમાં મોટી

પણ જે શખ્સ મનમાં દગદગો રાખી ઓપરેટરના કહેવા પ્રમાણે ચાલતો નથી, તે શખ્સ સખજેકટ થઈ શકતો નથી. અને તેને ઉંઘમાં નાખવાને કેટલીક મુશ્કેલી નડે છે. કુદરતી રીતે જે માનવી પોતાના દુઃખનો ઇલાજ કરવા માટે, સખજેકટ થવા માગે છે, તે સહેલાઈથી પોતાની ઇચ્છાએ કરી સખજેકટ થઈ શકે છે. વળી કેટલાકે તરત મેસ્મેરાઈઝ થઈ જાય છે, ને કેટલાકે ઘણો વીલંબ લે છે, તેનાં કારણ આગળ જતાં સમજાવીશું.

મેસ્મેરીઝમના જૂદા જૂદા તબક્કા (Various phases of mesmerism)—મેસ્મેરીઝમના ચાર મૂખ્ય તબક્કા છે, જેથી જૂદી જૂદી જાતની હાલતો ઉત્પન્ન થાય છે.

૧. **એનીમલ મેગ્નેટીઝમ** (Animal Magnetism) યાને આકર્ષણથી લાવવામાં આવતી ખેડેલી ઉંઘ.

૨. **ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી** (Electro Biology) અથવા **ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ** (Phreno-mesmerism)—આ હાલતમાં સખજેકટના મગજનાં જૂદાં જૂદાં નર્વ સેન્ટરોને (Nerve centres) ઉશ્કેરવામાં આવે છે.

૩. **ક્લેરવોયન્સ** (Clairvoyance)—આ હાલતમાં ઘણીજ ભર ઉંઘમાં સખજેકટ પડે છે, તથા અંતર દૃષ્ટિથી જોઈ અને સાંભળી શકે છે.

૪. **ટ્રેન્સ** (Trance)—આ હાલતમાં લિપ્ત લિપ્ત કુદરતી શક્તિઓ જાહેર થાય છે, અને એ સર્વથી ગંભીર પ્રકારની ઉંઘ છે, જે વખતે ઓપરેટરે ઘણું સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એ હાલતને (Ecstasis) પણ કહે છે.

આ ઉપલી ચાર મૂખ્ય હાલતો છે, તે દરેક હાલત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તથા તે હાલતમાં શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસાવાર જણાવવા અગાઉ, **પાસીસ** (Passes) માટે થોડો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. એ માટે આગલા પ્રકરણોમાં આવી ગયું છે, તેાં પણ ખુલાસો આપવો ઠીક પડશે.

નળત કરવામાં આવે છે. એ પાસ સખ્જેકટના મોઢાંથી માથા તરફ ચઢતા લઈ જવામાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૦ મું). એ પાસને ડીમેસ્મેરાઇઝીંગ પાસ (Demesmerizing pass) પણ કહે છે, અને એની ચલણ લોંગ પાસીસથી ઉલટી છે, અને એનાથી લોંગ પાસની અસર ઉતારવામાં આવે છે.

૪. લોંગ પાસ (Long pass)—આ પાસ સર્વથી મૂખ્ય છે અને તે હુમેશાં વપરાય છે. મેસ્મેરીક (Mesmeric) ઉઘ લાવવા માટે, તથા શરીરના કોઈ પણ ભાગને સખ્ત ગંઢાવવા (Rigid) માટે કામમાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૧ મું). સખ્જેકટની સામા ઉભા રહી, ઑપરેટર પોતાના બન્ને હાથ પોતાના માથા ઉપર લઈ જઈ, સખ્જેકટના માથાથી ઉતરતો, મોઢાં, છાતી, પેટ, હાથ અને પગ તરફ ધીમે ધીમે લઈ જાય છે, અને પગ આગળ કોઈ ચીજને પકડતો હોય તેમ, હાથનો ખોંચો અરધો બંધ કરી, પોતાની કમર પાછળ હાથ લઈ જઈ, કોઈ વસ્તુ ફેંકી દેતો હોય તેમ કરી, પોતાના માથા ઉપર પાછો લઈ જાય છે, અને ફરીથી તેજ પ્રમાણે પાછું કરે છે. એમ એછી વખતે પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ સુધી ચાલુ પાસીસ કરવા પડે છે. આ પાસીસ દરેક કેવી રીતે, અને શા માટે કરવામાં આવે છે, તે પછી રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે આપેલા ચીત્રોમાં જોવાથી, શીખનાર ઘણી સહેલાઈથી શીખી શકશે. પ્રકરણ ૭માં પણ લોંગ પાસીસ સમજાવવામાં આવ્યા છે, તથા ચીત્ર ૮મું લોંગ પાસીસ માટેજ છે, પણ વધુ સમજ માટે અત્રે બીજી ઢપથી ચીત્ર પાડી દેખાડવામાં આવ્યું છે, જેથી ચીત્ર ૨૧મું અને ચીત્ર ૮મું એ બન્નેને એકજ ગણવાની જરૂર છે.

ઉપર જણાવેલા પાંચ જાતના પાસીસ (Passes) ની સમજણુ-લીધા પછી, એકાંતમાં એક ખુરશી ઉપર તકીયો મૂકી તેની ઉપર, એક સખ્જેકટને પાસીસ કરતા હો, તેવી રીતે દરેક જાતના પાસીસ, થાક્યા વગર એછી ટગરે ચાલુ કર્યા કરવાની ટેવ પાડવી ઘણી જરૂરની છે. કારણ કે કેટલીક વખત

જવા પછીજ, એક પછી એક ખીજી હાલતોમાં સખ્જેકટ લીન થતો જાય છે. એ હાલતમાં લાવવાને ચાને ખેલી ઉઘમાં નાંખવાને એટલે મેસ્મેરાઇઝ (Mesmerise) કરવાને નીચલી સાત રીતો છે.

૧. હાથમાં સીછે આપી, ૨. આંખ સામે કોઈ ચળકતી વસ્તુ પકડી, ૩. આંખ સામે હાથનાં બે આંગળાં ફેરવી, ૪. માથું ખૂબ હીલવી નાંખી, ૫. આંખ વડે આકર્ષણ કરી, ૬. લોંગ પાસીસ કરી, ૭. વિજળીક અથવા કોઈ ખીજી જાતનાં ચંત્ર વડે ઉઘમાં નાંખવામાં આવે છે. એ રીતો માંહેલી દરેક રીત, મહાન વિદ્વાનોએ શોધેલી છે, અને ઘણીજ અસરકારક છે, પણ છેલ્લી રૂઢી જે હાલ શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને તેમાં વીજળીક ચંત્ર અથવા ખીજી ચીજોનો જે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તે અવગુણ કરનારી છે. એ દરેક જૂઠી જૂઠી રીતો કેમ વાપરવી તે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

૧. એક એકાંત જગ્યામાં સખ્જેકટને એક ખુરસી ઉપર બેસાડી, તેનું આખું શરીર ઢીલું અને શાંત (Relax and passive) રાખવા કહેવું. જેવો સખ્જેકટ તદ્દન શાંત થાય કે, તેના હાથની હથેલીમાં એક રૂપાનો સીછો મેલવો, અને તે સીછા તરફ એછી નજરે (Fixed gaze) જોવા ફરમાવવું, તથા તેની નજરને જરા પણ સીછા ઉપરથી ખસવા દેવી કે, આંખના પલકારા મારવા (Wink) દેવા નહીં. એ કરવાથી સખ્જેકટને ઘેન (Drowsiness) આવવા માંડશે, કે તે વખતે ધીમા, ઠરેલ, અને સાદા અવાજથી હજવે રહીને નીચલાં સૂજેશન (Suggestion) કરવાં. “તમારી આંખ ભારી થતી જાય છે. તમને ઘેન આવે છે. તમને સીછા ઉપરથી નજર ફેરવવા ગમે છે. અહીંયાં સર્વ ચીજ શાંત છે. તમારા હાથ પગ અને માથું ઠંડુ થતું જાય છે, તમારા હૃદયના (Heart) ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે, અને તમને ઉઘ આવે છે.” આટલું બોલી બે સેકન્ડ થોભવું, અને પાછું સંજેસ્ટ (Suggest)

વગર, તે આંગળાંઓ ઉપરજ લેવા ફરમાવવું. જેમ થવાથી તેને ચક્કર આવીને ઘેન આવશે, કે પછી ખેલેલી રીતમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે સૂજેશ્યનો (Suggestions) કરવાં.

૪. ચોથી રીત સખજેકટનું માથું ખન્ને હાથે કાન આગળથી પકડી ખેડ ખાનુ ખૂબ હીલવવું. જેમ કરતાં તેને ફેર આવી, ખેશુદ્ધિમાં પડશે. (બુવો ચીત્ર ૨૩ મું) પછી ખેલેલી રીતમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનાં સૂજેશ્યનો (Suggestions) કરવાં. માથું ખૂબ હીલવવા આગમજ એ ત્રણ મીનીટ સુધી સખજેકટને કાંઈ ચળકતી ચીજ લેવા આપવી.

૫. પાંચમી રીત સખજેકટને શાંતીમાં ખેસાડી, તેની સામે ઑપરેટરે ખેસવું, અને તેની નજરની સામે નજર રાખી, ખૂબ એકી નજરે લેવા કરવું, અને તે વખતે મનો-વાસનાથી ધરંદ્રવું (Mental suggestion) કે “ઉંઘી જાઓ.” આ રીત મેસ્મેરીઝમની છે, અને જે માણસ એ રીત પછી રીતે શીખે છે, તે પોતાની નજરના આકર્ષણથી ઘણીજ સંખત અસર કરી શકે છે. સાપ, વાઘ અને બીજાં ફાડી ખાનારાં જનવરોની આંખમાં એવી આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic power) હોય છે, જેથી તેની આંખ લેતાની સાથેજ લેનારને સાવધ બનાવે છે. એ રીત માટે આંખની શક્તિ (Eye power) વધારવાની જરૂર છે. એ માટે રોજ એક આરસી લઈ તેમાં “સ્તબ્ધ દ્રષ્ટિ” યાને એકી નજરથી (Fixed gaze) તમારી આંખની વચ્ચે, નાકના મૂળ (Root of the nose) આગળ એક ઝીણી નિશાની કરી, ખેલેલે એ મીનીટ, પછી વખત વધારતાં પાંચ, અને એમ રોજ વધતાં જતાં પંદર મીનીટ સુધી, જરાપણ પલકારા માર્યા વગર (Without winking) લેવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી તમારી આંખનું આકર્ષણ વધવા ઉપરાંત તેજ પણ વધશે, અને તેમ એકાગ્ર ચીત્ત (Concentration) કરવાની ટેવ પડશે. કેટલીક વખતે સખજેકટની આંખમાં લેતાં ઑપરેટર, જે સખજેકટની આંખ તેજ હોય છે, તો ગલરાઈ જાય છે. તે માટે ઑપરેટરે પોતે

કરી ઉઘમાં નાંખવા હોય તો તે માટે સોમનોસ્કોપ (Somnoscopes) નામનું એક ચંત્ર એક ગીનીની કીમતે લંડનમાં વેચાય છે, જે વાપરવાની લલામણુ કરી શકાય, કારણ કે તે નિર્દોષ અને નુકશાન વગરનું છે. એ ચંત્ર આપણે પણ હાથે ઘણી સહેલાઈથી બનાવી શકીએ તેમ છે. ગ્રામાફોનનું સંચા કામ જેમ ગોળ ફરે છે (Revolve) તેવા સંચા ઉપર, પીરમીડના (Pyramid) આકારમાં ત્રણ આરસી, ચીત્રમાં દેખાડ્યા પ્રમાણે ગોઠવવી. જેમ સંચો ફરતો જાય છે, તેમ તે આરસીઓ પણ ખૂબ ગોળ ગોળ (Revolve) ફરવા માંડશે. હવે પાંચ દસ સળંગે કટસને અર્ધ ગોળ કુંડાળામાં બેસાડી, એક સ્ટુલ (Stool) ઉપર, પેલું ચંત્ર મેલી, તેની ફરતી આરસીઓના પ્રકાશ તરફ એછી નજરે (Fixed gaze) બેવા કહેવું, જેમ બેવાથી એક પછી એક ઘેનમાં પડશે, અને કેટલાક તો ખીલકુલ સજ્જેશન વગર પણ ઉઘી જશે. આ ચંત્ર બનાવવા કરતાં વિલાયતી બનાવટનું ખરીદેલું વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. (જુવો ચીત્ર ૨૪મું). હીપ્નોટીક ઉઘમાં (Hypnotic sleep) નાંખવાની ઉપલી રીતો ઉપરાંત ખીજ બેશુમાર જૂદી જૂદી રીતો છે, પણ જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેના પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તે પોતેજ પોતાની નવી નવી અને સવળ પડતી રીતો વાપરે છે.

સજ્જેશનો (Suggestions) યાને સૂચનાઓ ઉપર આપરેટરની ક્તેહનો મોટો આધાર રહે છે. સજ્જેશનનો મીનીંગ એજ કે એક ચીજ માટે, જુદા જુદા હરફોમાં, અને જૂદી જૂદી રીતે, પણ બનતા સુધી થોડા શબ્દોમાં, એકતો એક ભાવાર્થ સમાવી, સામા ઘણીના મન ઉપર અસર કરવા માટે સૂચના કરવી, તેને સજ્જેશન કહે છે. જેમકે એક માનવીના મનમાં એમ ઠસાવવું હોય કે તમે “તદ્દન સાજ છે” તો તે માટે નીચલાં સજ્જેશન્સ કરવાં :—

“તમે સાજ છે, તમે માંદા છોજ નહીં, તમને તંદુરસ્તી હમણાંજ મળશે, તમે માંદા પડ્યોજ નહીં, તમે તંદુરસ્ત છોજ, જુવો તમારામાં તંદુરસ્ત લોહી દોડે છે, તમે તદ્દન સાજ

આલતાં દર્શાવીશું. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાથ, પગ જડ કરી તરત પાછા તેને અસલ કુદરતી હાલતમાં (Normal condition) લાવવા હવે એમ કરવાથી સપ્તજેકટની સમજ શક્તિ (Reason) ઉપર મોટી અસર થાય છે, અને હવે પછી તમે તેને જે જે કહો તે તે કબૂલ કરી ખરું સમજે છે, બલકે, પાછળથી પોતાની નિગૂત હાલતમાં પણ તે કેહવા પ્રમાણેજ કરે છે. એ પ્રમાણે તેની સમજ શક્તિને કાબૂમાં લીધા પછી તથા તેનાં જડ કરેલાં અવયવોને પાછાં કુદરતી હાલતમાં લાવ્યા પછી, તેના હાથમાં એક ખાલી કોરા કાગળનો કટકો આપો, અને સજેસ્ટ કરો કે:—“આ એક ઘાણુંજ ઉમદા ચીત્ર છે,” તો તે સપ્તજેકટ પેલા ખાલી કાગળને ચીત્ર જાણી અથવા છબી સમજીને ઘણો ખુશ થશે, તેમજ તમે જેવું ચીત્રનું વર્ણન કરશો, તેવું સર્વ તે પોતાની નજરથી જોશે. એક ખુરસી આગળ સપ્તજેકટને લઈ જઈ કહો કે:—“આ એક શોભીતું કુતરું છે.” તો તરતજ પેલો સપ્તજેકટ તેને પંપાળીને હેત કરે છે, તેવામાં તમે કહો કે:—“જીવો તમને કુતરું કરડશે,” તો તેજ વખતે ખૂમ પાડી સપ્તજેકટ તે કુતરા આગળથી દૂર જશે, પછી તમે કહો કે “તમારી પાછળ કુતરું કરડવા સાડ દોડે છે,” તો તરતજ પેલો સપ્તજેકટ આખા ઓરડામાં આમથી તેમ ગભરાટમાં દોડશે, ટેબલ ઉપર ચઢી જશે, અને એવી રીતે તેની નજર ઉપર ઓપરેટર કાબુ મેળવે છે. ઓપરેટરના કેહવા પ્રમાણેની કાંઈ પણ ચીજ ત્યાં હોતી નથી, છતાં સપ્તજેકટને ઓપરેટરના કેહેવા પ્રમાણેનુંજ સર્વ દેખાય છે, એને નજરખંધી અથવા સાઈટ ઈલ્યુઝન (Sight illusion) કહે છે. હવે એવીજ રીતે એક રકાળીમાં થોડો લોટ અને એક ચમચી મૂકી, સપ્તજેકટના હાથમાં આપી, સજેસ્ટ કરો, કે:—“આ આઈસક્રીમ છે, તે ખાઓ અને સ્વાદ કેવો છે તે જણાવો,” તો પેલો સપ્તજેકટ પેલા લોટને આઈસક્રીમ સમજી, ઘણીજ લેહજતથી ખાશે, તથા તેને માટે આગળ નિગૂત

કરું ત્યારે હીવસે, રાત્રે કે કોઈ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ, તમારે તરતજ હીપ્નોટીક ઉંઘમાં (Hypnotic sleep) જરૂર પડવું.”

ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) અથવા ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ (Phreno-mesmerism)—આ હાલત હવે પછીની છે, પાંચે ઇંદ્રીને કાબુમાં લીધા પછી, ઑપરેટરે, ફ્રેનોલોજી (Phrenology) ની વિદ્યા મારફતે (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું) સજ્જેક્ટના મગજ માંહેલાં, જૂદાં જૂદાં જ્ઞાનતંતુઓના મથક યાને ફ્રેનો નર્વ સેન્ટર્સ (Phreno-nerve-centres) ઉશ્કેરવાં તેને ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ (Phreno-mesmerism) કહે છે. ઑપરેટરે પાંચે ઇંદ્રી (Five senses) કાબુમાં લીધા પછી, ખેલે સેન્ટર ઓફ ડીવાશન (Devotion) ઉશ્કેરવું, પછી વાઈટેટીવનેસ (Vitaliveness), પછી કૌઝલટી (Causality) અને ત્યાર પછી સજ્જેક્ટમાં જે જે સદ્ગુણોની ખામી હોય, તે તે સદ્ગુણોને લગતાં ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેન્ટરો ઉશ્કેરવાં. એ સેન્ટરોને ઉશ્કેરવા માટે પાંચે ઇંદ્રી ઉપર કાબુ મેળવ્યા પછી, ઑપરેટરે સજ્જેક્ટને પાંચ મીનીટ શાંતિથી ઉંઘવાને માટે કહેવું, અને તે વખતે જરાવાર સજ્જેક્ટને લર ઉંઘમાં પડવા દઈ જમણા હાથની આંગળી, ઉપર દર્શાવેલા સેન્ટર ઓફ ડીવાશન (Devotion) ઉપર મૂકવી, કે તરતજ તે શક્તિ અને તે સદ્ગુણ સજ્જેક્ટમાં ઉશ્કેરાશે, અને તેજ વખતે તેના ચહેરાપર તે ગુણ પ્રદર્શિત થશે, અને તે માટેનાં સંજ્ઞેશ્યનો કરવાથી, તથા ઉંઘમાં, સારી રીતે ચાલવાનું વચન, ઑપરેટર સજ્જેક્ટ પાસેથી લે છે, તેથી ન્યારે સજ્જેક્ટ જાગૃત હાલતમાં હોય છે, ત્યારે કુદરતીજ રીતે પોતે, પોતાની જાણ વગર, આપેલા વચન પ્રમાણેજ ચાલે છે. એવી અસરની કૃત્તેહ સંજ્ઞેશ્યન ઉપર મૂખ્ય આધાર રાખે છે, માટે સંજ્ઞેશ્યન ધીમા, મદ્દમ, હુકમ કરતા, પણ શાંત, :

(Animal magnetism), તથા ફ્રેનો મેસ્મેરીઝમ (Phreno-mesmerism) ના પ્રયોગો અજમાવ્યા પછી, જ્યારે સ્પૅન્જેક્ટ એવા થોડા પ્રયોગો અવારનવાર કરવા પછી, તદ્દન ઑપરેટરના કાબુમાં આવી જાય ત્યાર પછી તેમાં ક્લેર-વોયન્સ (Clairvoyance) યાને અંતરદ્રષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવી. સ્પૅન્જેક્ટને ઉંઘમાં નાંખ્યા પછી તેની પાંચે ઈંદ્રિયે લગતા દરેક પ્રયોગ જલદી જલદી પહેલે કરવા, પછી તેના ફ્રેનોલોજિકલ સેન્ટરોમાં (Phrenological centres) સ્પીરીચ્યુએલીટી (Spirituality), ડીવોશન (Devotion), કૌઝલ્ટી (Causalty) અને વીટાલિટી (Vitality) ને ઉશ્કેરવાં, પછી સ્પૅન્જેક્ટને મારફતે સ્પૅન્જેક્ટને ભર ઉંઘમાં નાખી નીચે પ્રમાણે કહેવું:—“તમે પૂંકળ તંદુરસ્તી ભરેલી ઉંઘમાં પડો, અને તમારા જીવને, નહીં જોએલા, નહીં જાણેલા પ્રદેશમાં ભરતો કરો, ને ત્યાંની બધી ચીજો જુવો, તંદુરસ્તી મેળવો: ચાલો આપણે સાથે ફરીએ, જુવો આપણે ગાડીમાં બેઠા છીએ, ગાડી ચાલી, આપણે ફાલ્ગુ મુલકમાં આવી પહોંચ્યા, જુવો તમને શું જણાય છે.” આટલું કહી, જવાબ માટે થોભવું, તો સ્પૅન્જેક્ટ જે કંઈ ઑપરેટરના મનમાં હશે તે જોશે અને તેનું સંપૂર્ણ વર્ણન કરશે.

જો સ્પૅન્જેક્ટ કોઈ ચીજનું વર્ણન અધુરું કરે, તો તે પૂરું કરવાને કદીપણ ડગાણ કરતા નહીં, અથવા જવાબ ન આપે તો તે ચીજનો જવાબ જળરી અને ડગાણ કરીને કદી પણ માગતા ના. આ હાલતમાં સ્પૅન્જેક્ટ તથા ઑપરેટર બેઉના જીવ એકમેક સાથે મળેલા હોય છે. ઑપરેટર પોતાની પાંચે ઈંદ્રિયે મારફતે જે કંઈ કરે છે, તે સર્વ ચીજ સ્પૅન્જેક્ટ ઉંઘમાં બંધ આંખ છતાં જાણે છે. ઑપરેટર ખીજા ઓરડામાં જઈ કામ કરે છે, તો સ્પૅન્જેક્ટ પોતાની જગ્યાએ બેઠા બેઠા તે સર્વે દેખી જાણી અને સાંભળી શકે છે. ઑપરેટર એક ચીજ જો ખાય છે, તો તેનો સ્વાદ સ્પૅન્જેક્ટના પણ મોઢામાં

પછી સપ્જેક્ટ કોઈ વખતે છ કલાકે અથવા વધારેમાં વધારે ત્રણ દિવસમાં પાછો કુદરતી રીતે જાગૃત થાય છે, પણ ઑપરેટરે બનતાસુધી તેટલી હદસુધી પોતાના સપ્જેક્ટને જવા દેવો નહીં, તથા સાધારણ પ્રયોગોમાં બનતી હાલતો ધ્યાન રાખી સપ્જેક્ટને સંભાળવો. કેટેલેપ્સી (Catelepsy) યાને જડસ્થિતિ, એ હાલત ખેલા સ્ટેજપરથી બીજા સ્ટેજ યાને ખેલી ઉંઘમાંથી બીજા ઉંઘમાં આવવાને વખતે થઈ શકે છે, એમાં શરીરના એક અવયવથી બીજા બધા અવયવો જડ (Rigid) કરવામાં આવે છે. (જુવો ચિત્ર B.) સપ્જેક્ટ જ્યારે ભર ઉંઘમાં હોય છે, ત્યારે ઑપરેટર તેના શરીર ઉપર બે ચાર લૅંગ પાસીસ કરી સ્પર્શ કરે છે કે “તમારું આખું શરીર લોખંડ માફક જડ થઈ જાયો, અને તે બીલકુલ વળે નહીં.” એથી તરત પેલા સપ્જેક્ટનું આખું શરીર જડ થઈ જાય છે. એ હાલત ઘણીજ ગંભીર હોય છે, એ હાલતમાં એક બે મિનિટથી વધારે વાર સપ્જેક્ટને કદી રાખવો નહીં કારણ કે તેથી ઘણાં ગંભીર પરિણામો નીપજે છે. બનતાસુધી ઑપરેટરે એ હાલત બીલકુલ સપ્જેક્ટ ઉપર અજમાવવીજ નહીં. પૈસા કમાવા માટે ખેલાડી ઑપરેટરો, નાટકના સ્ટેજ ઉપર એવી હાલતમાં પોતાના સપ્જેક્ટને નાંખી, બે ખુરસીના છેડા ઉપર, એક ઉપર માથું અને બીજા ઉપર ફક્ત પગની એડી ટેકવીને સુવાડે છે. પછી તેના શરીર ઉપર બે ત્રણ આદમીઓને ઉભા રાખે છે, જેથી લોક અજબ થઈ જાય છે, પણ એ હાલત ઘણીજ ખરાબ છે. કેટલાક સપ્જેક્ટ પોતાની દરરોજની રાતની કુદરતી ઉંઘમાં એમ વિચારે છે કે “તે પોતે કેટેલેપ્સીની (Catelepsy) હાલતમાં છે, જેથી તેના તેવા વિચારે, તે તેવી હાલતમાં આવી પડે છે, અને ઑપરેટર બે નજદીક નહીં હોય તો, તે તેવીજ હાલતમાં, જ્યાં લગી કુદરત તેને પાછો જાગૃત કરે નહીં ત્યાં સુધી પડી રહે છે, અને નહીં તો તેવીજ હાલતમાં લંગડો, લુલો,

ઉંઘમાં પડે, યાદ રાખજો કે આ ચીજ જોતાં સાથે તમે ઉંઘમાં પડશોજ.”

આ ઉપલાં સજ્જેશનને, પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજ્જેશન કહે છે, અને એ ઘણું ઉપયોગી છે, પણ ઑપરેટરે પોતે જ્યાં લગી સ્પજેક્ટની પાસે હોય નહીં ત્યાં લગી એવી ચીજથી સ્પજેક્ટને ઉંઘમાં નાંખવા નહીં, કારણ કે જે વખતે તમારી સજ્જેશનમાં કહેલી ચીજ, સ્પજેક્ટના જોવામાં આવે, અને તે વખતે તે કોઈ સલામત જગ્યા પર ન હોય, અને ઉંઘમાં પડે, અને તમે ત્યાં ન હો તો, અકસ્માત થવાનો તથા સ્પજેક્ટને ઘણું નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. માટે કદિ પણ સ્પજેક્ટની સલામતીની પછી ખાત્રી થયા વગર, પોસ્ટ મારફ્ટે અથવા ઑપરેટરે પોતે દૂર રહી, સ્પજેક્ટને ઉંઘમાં નાંખવો નહીં. લૂંટી દેવો તજ દેવા માટે પણ એજ પ્રમાણે સજ્જેશન કરવાથી ફત્તેહ મળે છે.

ટેલીપથીક હીપ્નોટીક સજ્જેશન (Telepathic hypnotic suggestion)—સ્પજેક્ટને જાગૃત કરવા આગમજ ઑપરેટર નિચલાં સજ્જેશનો કરે છે:—“તમે મારા કાણુમાં છો, તમે જ્યાં જાઓ, જે જગ્યાએ હો તે જગ્યાએ જ્યારે મારા વિચાર તમને પહોંચે, તેવા તમે હીપ્નોટીક ઉંઘમાં પડજો. હું ગમે તે જગ્યાએથી, જ્યારે વિચારું અને મારા વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરું, કે તમે ઉંઘી જાઓ તેવાજ તમે ભર ઉંઘમાં પડજો.” એવી રીતે જે સજ્જેશન કરવામાં આવે છે, તેને ટેલીપથીક હીપ્નોટાઇઝીંગ સજ્જેશન કહે છે. એ બાબતમાં પણ ઑપરેટરે સ્પજેક્ટની સલામતી માટે ખેલેથી ઉપાયો કરવા, તથા સાવચેતી રાખવી.

ક્રીસ્ટલ ગેઝીંગ (Crystal gazing)—ખીલોરી કાચનો એક મોટો લખોટો અથવા દડો (જે વેલાતમાં મળે છે) હોય છે, તેમાં લાંબો વખત સુધી જોયા કરવાથી ક્લેરવોયન્સન્સ (Clairvoyance) જેવી અસર થાય છે, તથા તે કાચમાં, દરેક

એકદમ તેને છૂટા કરો અથવા ડીમેસ્મેરાઇઝીંગ પાસીસ (Demesmerizing passes) કરો, તો તરત ઉઠશે.

આ વિદ્યાની પ્રેક્ટીકલ (Practical) બાબતો મારા ચાલુ અભ્યાસને આધારે, તથા તે દરમ્યાન જેવી જેવી રીતે મેં પ્રયોગો કર્યા તે અનુક્રમે, બનતા ખુલાસાથી આપી છે. હવે ઑપરેટરને છેલ્લાં થોડાં સલાહનાં વચનો સાથે આ પ્રકરણ અંધ કરીશું.

ઑપરેટર તથા સ્પ્રિંગેક્ટને ચેતવાણી:—

૧. હીપ્નોટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમને લગતા પ્રયોગો અને અખતરા અજમાવવા અગાઉ તે માટેની દરેકે દરેક ખીના પાંચથી દસ વખત વાંચી મોઢે રાખવી.

૨. પૈસાની લાલચ માટે, કોઈપણ જાતના સ્વાર્થ માટે, કોઈપણ બદનિષ્ઠા માટે, કદિ પણ એ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરતા ના, નહીં તો તમે પોતે ખત્તા ખાશો.

૩. સ્પ્રિંગેક્ટની મરજી વિરુદ્ધની ચીજો, અથવા તેને નુકસાન કરનારી ચીજો કદી અજમાવશો નહીં, કારણ કે સ્પ્રિંગેક્ટે તમારામાં મૂકેલા વિશ્વાસનો તમે લંગ કરશો, તેવીજ કુદરત સ્પ્રિંગેક્ટના બચાવમાં કામ કરશે અને તમને તમારી બદનિષ્ઠામાં ફાવવા દેશે નહીં, અને તમે પુષ્કળ હેરાન થશો, માટે બીલકુલ સાફ નિષ્ઠાથીજ કામ કરવું.

૪. દરેક માનવી જે નબળી વિચારશક્તિવાળો છે તે જલદી અને મજબૂત વિચારશક્તિવાળો વિલંબ લઈ મેસ્મેરાઇઝ થઈ શકે છે એમ નથી, પણ બધો આધાર ઑપરેટરની ખંત તથા હિમ્મત ઉપર છે.

૫. મેસ્મેરીઝમના પ્રયોગથી ઑપરેટર તથા સ્પ્રિંગેક્ટ પોતાની તંદુરસ્તી અને જોર તથા મનશક્તિ ઓછી કરવાને બદલે વધારી શકે છે, તેનો બધો આધાર જે સ્પ્રિંગેશ્યનો કરવામાં આવે છે તે ઉપરજ છે.

૬. સ્પ્રિંગેક્ટ જેવો બાગૃત થાય છે, કે તરતજ દરેક

તથા સમજોકેટને બેઠને કામની છે. કેટલીક વખત ઑપરેટર પાસે એવી તો મજબૂત વિચારશક્તિના સમજોકેટો આવે છે કે, ન્યારે ઑપરેટર સમજોકેટની આંખમાં જોતાં, અને લાંબા વખત એક્ટ્રી નજરે ટીકતાં, આંખમાં પાણી આવી જઈ, હીપ્નાટાઈઝ કરવાને બદલે, પોતે હીપ્નાટાઈઝ થતો જાય છે, તેવી વખતે ઑપરેટરે પણ જીલ તાળવાને લગાડવાથી તે પોતાનો બચાવ કરી શકે છે.

૧૧. કોઈ કહેશે કે નીચ સ્વભાવના ઑપરેટરથી એક સ્ત્રીએ પોતાનો બચાવ કેમ કરવો ? જો તે સ્ત્રી ઑપરેટરની સમજોકેટ થવા માગતી હોય તો, પોતે ઉંઘમાં પડવા અગાઉ પોતાના મનમાં છૂપો, મજબૂત વિચાર કરી ઑટો સુજેશ્યન કરવાં કે “ જો ઑપરેટર મારી ઇચ્છાની વિરુદ્ધ, મને નુકશાન કરવાં, કે રીતિ નીતિના કાયદાથી ઉલટો ચાલે, તો કુદરતે મારી સંભાળ લઈ મને તરત જાગૃત હાલતમાં લાવી, ઑપરેટરની નીચ વર્તણુકમાંથી બચાવ કરવો.” એ પ્રમાણે મન સાથે મજબૂત વિચાર કરીને ઉંઘમાં જવું, તો કુદરત તરત તમારો બચાવ કરશે. વળી કુદરતનો કાયદો જ છે કે આ વિદ્યામાં તમે તેવી મજબૂત ઇચ્છાશક્તિવાળો, ગમે તેવાં સખત સુજેશ્યનો છતાં, એક જાગૃત થવા માગનાર સમજોકેટને ઉંઘમાં કદિ રાખી શકશેજ નહીં, તથા મૂખ્ય ભાગે કુદરત સદા સમજોકેટનો બચાવ કરવાને તત્પર રહે છે, તેથી એવે વખતે સામે થવાને સમજોકેટમાં કુદરતીજ ઑપરેટર કરતાં બેઠી શક્તિ એકઠી થાય છે.

૧૨. ઑપરેટરે કાંઈ પણ કારણસર, પ્રયોગ કરતી વખતે જરા પણ ગલરાવું નહીં, તથા સમયસૂચકતા રાખી, શાંત મનથી કામ કરવું. જો ઑપરેટર ગલરાય છે, તો સમજોકેટને પણ ગલરાટ થાય છે, કારણ કે એવે વખતે ઑપરેટર તથા સમજોકેટ વચ્ચે આકર્ષિક જોડાણ (Magnetic Circuit) હોય છે, જેથી એકના શરીરમાં થતી અસરો બીજાના શરીરમાં પણ થાય છે.

એકમેકથી જૂદી દેખાય છે, પણ તેમાં કાર્યસાધક શક્તિ (The force-the intelligence) ફક્ત એકજ છે, તો એવી કુદરતી શક્તિ ધરાવતી વિદ્યા માટે અપશબ્દ બોલવા, તેની સન્માનને જૂઠ્ઠી પાડવી, તેના પ્રસારને અટકાવવો, તેનો ફેલાવો કરવામાં દીલ કરવી, એ એક મોટી ભૂલ છે. આટલો બધો ફાયદો કરનારી એ વિદ્યા હોવાથી, તે વિદ્યાનો ગેરઉપયોગ થવાનો ઘણોજ થોડો સંભવ છે. એ વિદ્યાના ગેરઉપયોગ (Misuse) માટે દરેક ખુલાસા જાહેર કરવાથી, તથા તેનાં શુભ પરિણામો વિગતવાર જાહેર કરવાથી, ગેરઉપયોગ થવાનો સંભવ તદ્દન ઓછો થઈ જાય છે. જ્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાંજ ભ્રમ મમાયલું છે. (In ignorance only lies danger). એ વિદ્યા, ધણીએ પોતાની સ્ત્રી ઉપર, બાપે પોતાનાં બચ્ચાંઓ ઉપર, ડોક્ટરોએ દરદીઓ ઉપર વાપરી, તેની સારી અસરોને જાહેરાત આપવી જોઈયે. કેટલાકો ધારે છે તેમ એ વિદ્યા જાદુ નથી. હું હિન્મતથી કહીશ કે “એ વિદ્યા જાદુ નથી, એ વિદ્યામાં, એ વિદ્યા શીખવામાં, એ વિદ્યાની અસરમાં કંઈ પણ ખુરાઈ નથી, જો ખુરાઈ છે તો તે માનવીઓનાજ જીગરમાં સમાયલી છે, માટે કદિ પણ આ વિદ્યાને હીણશો નહીં, એ વિદ્યા પવિત્ર અને ખુદાઈ છે, કે જે એક આશીર્વાદ તરીકે કુદરતે માનવીને બક્ષી છે. એક અંગ્રેજ શ્રીલસુદ્ધ કહે છે કે:—

“Call not the Gift-unholy ; 'tis a fair and precious thing
That God hath granted to our hand, for gentlest ministering.
Did mercy ever stoop to bless with dark unearthly spell
Could impious power whisper peace, the soul's deep throes to quell ?
Would Evil seek to work but good-to lull the burning brain,
And linger in some scene of woe, beside the bed of pain.
To throw upon the o'er-fraught head the blessing of repose
Untiring watch the eve of care in healing slumber close.
And as the agony of grief fell 'neath the spirit's will,
O'er the wild billowing of despair, breathe tenderly, Be still ?
Speak gently of the virtuous Gift, restrain the scoff and sneer
And think how much we may not learn is yet around us here.
What paths there are where Faith must lead the knowledge cannot share
Though still we tread the devious way, and feel that Truth is there.”

યાને હલકા પ્રકારની શરીરની રૂચીઓ અને હાજતો પૂરી પાડનારી શક્તિનો જથ્થો સંગ્રહ કરનારું મથક. એ મથકના આત્મ વિભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. વાઇટીવનેસ (“ Vitativeness ”)—આ સેન્ટર કાનની પછવાડે આવેલું છે, એની ટેવો, જીંદગી વધારવાની ઇચ્છા (Longevity, love and tenacity of life), દરદો સામેનો બચાવ (Resisting diseases), શરીરનો બાંધો (Constitution), તથા જીંદગીમાં તંદુરસ્તીથી લાંબા કાળ સુધી જીવવાની ઇચ્છા વિગેરે છે.

૨. ઍપીટાઇટ (“ Appetite or alimentiveness ”) દરેક જાતની ભુખ, સ્વાદ માટેની ઇચ્છા, તથા હૃદયગર્ભની ખોરાક માટેની ભુખને લગતી ઇચ્છા ધરાવે છે.

૩. બાઇબેશન (“ Bibation ”)—છાકટપણું, પાણીની તરસ, પાણીમાં તરવાનો, નહાવાનો, તથા ભીંજવાનો શોખ, વહા-જીવટી તથા પાણીમાં ચાલતી જાણસોને લગતો શોખ, દરેક જાતના રૂચિક કે અરૂચિક પીણા, શરણત, દવા, દારૂ કે પાણી વિગેરે, નાના કે મોટા જથ્થામાં પીવાની ટેવ છે.

૪. ઍક્વીઝીશન (“ Acquisition ”)—કરકસર (Economist), લોભ લાલચ, મહેનત મનુરી અને હુન્નર ઉદ્યોગ, સંગ્રહ કરવાની ટેવ, કંબુસાઈ, પૈસાની લાલચ, દરેક ચીજ પોતાની કરવાનો શોખ વિગેરે છે.

૫. સીક્રેસી (“ Secrecy ”)—લેદ ભરમ તથા વિચારો છુપા રાખવાની ટેવ, એકમાર્ગી, લાજ, સંકોચ, બુક્તિ, આતુર્ય, અછલ, જાતિ અછલથી બનાવટો કરવાનો તથા તેને લગતો લેદ છુપાવવાનો સ્વભાવ, અખાડા કરવા, બાહનું કાઢવું, ચપલાઈ, વિગેરે છે.

૬. ડીસ્ટ્રક્શન (“ Destruction ”)—સખત દિલ, દરેક ચીજનો નાશ કરવાનો શોખ, જલ્દલાઈ, કસાઈ, તથા એવીજ રીતે નાશ કરનારી, તથા પાયમાલ કરનારી, સખતાઈ, સંગદિલ વિગેરે છે.

૧૪. કૌશલ ("Caution")—ખૂંટક, ચીંતા, સાવચેતી, શંકા, ગત્યાવનાં સાધન, લયની અગમચેતી, ચપળતા, ચોકસાઈ, વીગેરે દરેક સાવચેતીના, તથા ગત્યાવના, અને ખેડેથી ચોળેલા વિચારો અને ગત્યાવોને લગતી ટેવો.

૧૫. એમ્બીશન ("Ambition")—પોતાનું વખાણ, જાહેરાત મેળવવાની ઇચ્છા, પોતાને માટેનો ઉચો મત, ફેશન, જસ, સંસારમાં ઉચ્ચો દરજ્જો, જાહેરમાં માનીતા થવું, ટેક જાળવવો વીગેરે ટેવો આ સેન્ટરમાં છે.

૧૬. ડીગ્નીટી ("Dignity")—છૂટાપણું, સત્તા, પોતાના હાથે આગળ વધવું, હકુમત કરવી, મરદાનગી, પ્રશંસા, ભરૂસો, વિશ્વાસ, લપકો, ઉમદા ખાનદાન, સ્વતંત્રા, કદર ખુજવી, ગુણુ અવગુણુ ખીછાનવો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૧૭. ફર્મનેસ ("Firmness")—દ્રઢતા, ઇચ્છાશક્તિ, એકમતી, મત ફેરવવા સામે વિરોધી, નિશ્ચય, હુજૂતી, છદ વીગેરે મક્કમપણાંને લગતા દરેક ગુણો સમાયલા છે.

D.—મોરલ સેન્ટીમેન્ટસ ("Moral sentiments")
સદાચાર, નીતિ, ધર્મને લગતા ગુણોનો ભાગ છે, એ ભાગમાં પાંચ વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૧૮. ડીવોશન ("Devotion")—લક્ષિતભાવ, બંદગી, ખુદા ઉપર અખૂટ વિશ્વાસ, ધર્મ માટે કાળજી, ધર્મને લગતી બાબત ઉપર ફીદા; તાબેદારી, શ્રદ્ધા, પૂજ્યતા, અમલની રૂઢીઓને વળગી રહેવું, એવા ખવાસો આ સેન્ટરમાં સમાયલા છે.

૧૯. સ્પીરીટ્યુએલીટી ("Spirituality")—અંતરજ્ઞાન, અમત્કાર, અગમચેતી, તથા યોગને લગતા, અને મહાત્માઓના જેવી યોગ્ય ખાસીયતો, ખુદાઈ જ્ઞાન, કુદરત અને આસમાની વિદ્યાઓ શીખવાનો શોખ વીગેરે છે.

૨૦. હોપ ("Hope")—આશા, લવિષ્યમાં ફેરેહ મેળવવાની આશા, તથા તેવી આશાથી સંતોષી, દરેક બાબતની ઉજળી

૨૭. મર્થ લર્વીંગ (“ Mirth loving ”)—હસમુખો, મજાક મશકેરી, ઠેઠા, ખુશાલી, ક્વખતે હસાવવાનું કરનારો, વિચિત્ર, ટાંણો ટપલો મારનારો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

F.—આ લાગમાં માણસની પાંચ ઇંદ્રીઓ (“ The five senses ”) સાંભળવું, જોવું, સુંઘવું, સ્વાદ લેવો અને લાગણીની અસર છે.

હવે બુદ્ધિ અને માનસીક અછલ (“ Intellectual ”)—ને લગતા લાગને ત્રણ લાગમાં વહેંચી નાંખ્યા છે. જેવા કે (Perceptive) જ્ઞાન શક્તિ, (Literary) વિદ્યા સંબંધી અને (Reflective) મનન ચીંતન છે.

G.—પરસેપ્ટીવ (“ Perceptive ”)—માનવીને દરેક ચીજને લગતું જ્ઞાન આપનારી બુદ્ધિને લગતો લાગ છે એના આઠ વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે:—

૨૮. ઓબઝરવેશન (“ Observation ”)—જોનાર, શોધ ખોળ કરનાર, દરેક ચીજ તપાસવાનો તથા જોવાનો શોખ, ચીપી ચીપીને જોવું, તજવીજ કરવી, શોધી કાઢવું વીગેરે છે.

૨૯. ફોર્મ (“ Form ”)—આકારની પીછાન કરવી, ઓળખવાનો ગુણ, મલતાપણાંની સરખામણી કરવી, દરેક ચીજની વીગત આપવી, તેની આકૃતિનો ખ્યાલ, વીગેરે પીછાનવાને લગતી ટેવો છે.

૩૦. સાઈઝ (“ Size ”)—પરમાણું, નાનું મોટું, ઉંચું નીચું જાણવાની શક્તિ, નજરથી માપ કરવું, દૂર નજદીકનું છેટું વિચારવું, કુમાસ તપાસવું વીગેરે છે.

૩૧. વેટ (“ Weight ”)—સમતોલપણું જાળવનાર, અચ્છો નીશાનખાજ, ગુરૂત્વાકર્ષણના કાયદા જાણનાર, હાલતી ચાલતી, ઢળતી લોટતી, વીગેરે ચીજોના કાયદા પીછાનનાર, સેલર, ઉંચાઈમાં કામ કરતાં સમતોલપણું જાળવનાર, થોડે સ્વારી, તથા ઉંચી ચીજોપર ચઢનાર વીગેરે ટેવો છે.

૩૨. કલર (“ Colour ”)—ચીતારો, રંગ પીછાનનાર,

—મનન, ચીંતન, તથા વિચારવું, અનુમાન કરવું, અક્કલ, સમજ વીગેરેને લગતો ભાગ છે, તેના ચાર વિભાગ નીચે પ્રમાણે કર્યા છે :—

૪૦. કૅઝલ્ટી (" Causalty ")—વિચારવું, યોજવું, સમજદારી, અક્કલ, કારણ જાણવું, શૌધિક બુદ્ધિ, આગમજથી અનુમાન કરવું, દરેક કામ કેમ પાર પાડવું તે માટેના ઉપાયો યોજવા, સાચું જૂઠું પીછાનવું, દરેક ચીજનાં કારણ શોધવાં, જડજ, ખેરીસ્ટર, ધારા શાસ્ત્રી, વીગેરેના ગુણો સમાયલા છે.

૪૧. કમ્પેરીઝન (" Comparison ")—સરખામણી કરવી, દરેક ચીજના ગુણ દોષનો ફરક કાઢવો, દરેક ચીજના વિભાગો શોધવા, આકૃતિઓ મારફતે સમજ લેવી વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૪૨. ઇન્ટ્યુઇશન (" Intuition ")—મુખ દર્શન અથવા ખીજી નાની નિશાનીઓ ઉપરથી ચાલચલગત પારખનાર, સામા ધણીનો ભેદ પામી જનાર, તાત્કાલિક જ્ઞાન ધરાવવું, વીગેરે ટેવોને લગતું આ મથક છે.

૪૩. અરબેનીટી (" Urbanity ")—માણસાઈ, લલ-મનસાઈ, સુશીલતા, મનપર ઝટ અસર લેનારું, મોહક, સંશય છેદક, ખુશનુમાં, સભ્યતા વીગેરે સદગુણોનું સેન્ટર છે.

આ પ્રમાણે લેખના નવ મૂખ્ય ભાગો, તથા તે માંહેલા બધા મલી ૪૩ વિભાગો, દરેક ખુલાસા સાથે ઉપર સમજાવ્યા છે, એનો ઉપયોગ કેમ કરવો, તે હવે પછી સમજાવીશું.

મસ્તક વિદ્યા (" Phrenology ") મારફતે કેટલાક એ વિદ્યાના અભ્યાસીઓ, માનવીના માથા ઉપર હાથ ફેરવી, મગજના ઉંચા નીચા ટેકરાઓપરથી, તેઓની ચાલચલણ, સ્વભાવ, તથા ખીજી કેટલીક બાબતો પારખીને કહે છે, પણ તે લાંબા અભ્યાસ પછીજ, તથા ઘણાક શખ્સોનાં માથાં તપાસી તેમની ચાલચલણ, રીતિ નિતિનો અભ્યાસ કર્યા પછીજ પારખી શકાય છે. ઉપર દર્શાવેલાં ૪૩ જ્ઞાનતંતુઓનાં મથક, દરેક પોત પોતાની જૂદી ટેવો

એવીજ અસર થાય છે. કેટલીક વખત પૈસા જતા રહેવાથી, અથવા કાંઈ નિષ્ફળતા મળવાથી, અથવા કાંઈ મગજમાં ધક્કો ખેંચી જવાથી, મગજ પર વિચારનો ખોલો ઘણો રાખવાથી, ખૂબીક અથવા હેખકથી, પડી જવાથી, હુથીઆરનો જખમ થવાથી, શરીરનાં માહેલા ભાગમાં કાંઈ બગાડો થવાથી, અરુચીક પદાર્થો ચાલુ ખાધા કરવાથી, કેટલીક વખતે એકાએક, મગજ માંહેલાં ઉપર દર્શાવેલાં ૪૩ નર્વ સેન્ટર્સ (" Nerve centres ") માંથી, એક અથવા વધુ માહેલું ચૈતન્ય (Intelligence) અથવા શક્તિ કમી થઈ જઈ, કામ કરતાં બંધ પડે છે. જેથી તે માનવી, દીવાનો થઈ જાય છે, અથવા ખેલાન બની જાય છે, નજર જતી રહે છે, મુંગો થઈ જાય છે, અથવા એ પ્રમાણે કાંઈ ને કાંઈ રીતે હેરાન થાય છે. અને જવલેજ સાલે થવા પામે છે. કેટલીક વખત કુદરતી થોડો વખત એક સેન્ટરની ગતિ બંધ થઈ જઈ કોઈ વખત તે મોટા પ્રમાણમાં એકાએક ઉભરી નીકળે છે. એ માટે મેસ્મેરીઝમના પ્રકરણમાં કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબતો લખી છે, તે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચુ છું.

મેન્ટલ હીલર (Mental Healer) ઘણાક દરદોમાં એ નર્વ સેન્ટર્સને (Phreno nerve centres) ઉશ્કેરે છે, તથા ખાસ કરીને પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, દરદીનું વાઈટેરીવ સેન્ટર (" Vitative centre ") ઉશ્કેરે છે, કે જે સેન્ટરની ગતિ અને ભેસ પ્રબળ થવાથી, શરીરમાં આરોગ્યતા ઉત્પન્ન થાય છે, ને તંદુરસ્તી મળે છે. એ સેન્ટર્સને કેમ ઉશ્કેરવાં તથા તેઓની મંદ ગતિને કેમ ચાલુ કરવી, તે પ્રકરણ ૮-૧૨માં ખૂબી રીતે દર્શાવ્યું છે. એવી રીતે ઠોઠ નિશાળીયાને હુશીયાર, બદમાસને ભલો, કંજુસને સખી, વીગેરે બનાવી શકાય છે. માણસ પોતે પોતાની ટેવ ઉપર, તથા તેને લગતાં મગજનાં નર્વ સેન્ટર્સ (Nerve centres) ઉપર પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) મારફતે, અથવા ઓટો સજેશ્ચન (Auto suggestion) મારફતે ઉશ્કેરી, અસર કરી, જેવો પોતે ઇચ્છે તેવો થઈ શકે છે, તથા જે ટેવ, જે ગુણ અને જે શક્તિ પોતાનામાં કમતી હોય તે વધારી શકે તેમ છે. બચ્ચાંઓને ઉંઘમાં ન્યારે

જૂદા નવ જાતનાં રંગ ખાઉંર પાડે છે. એ રંગો ઘણાજ ઈથીરીયલ (Ethereal) અને પારદર્શક (Transparent) છે, કે માઈક્રોસ્કોપથી પણ તે જોઈ શકાતા નથી, પણ અંતરજ્ઞાનીઓ, તથા ભોળા જીવના માણસો અથવા અંતર દ્રષ્ટિથી (Clairvoyance) જોનારાઓજ જોઈ શકે છે, અથવા મેસ્મેરીક ઉંઘમાં પડેલા સબ્જેક્ટ (Subject), તે જોઈને કેટલીક વખતે કહી શકે છે. એ રંગો જેવી રીતે પ્રકાશે છે, તેવી રીતે માનવીનો ચહેરો રૂવાંની લે છે. એ રંગો રાત અને દીવસ, ઘડી અને પળ વિચારના વેગ સાથે માનવીના મગજની અને શરીરની આસપાસ પ્રકાશતાજ રહે છે. તથા અમૂક ટેવનો અમૂક વિચાર ખાઉંર પડતાં, તેને લગતો રંગ તે વિચારનો પ્રવાહ પકડે છે, અને એવી રીતે જેવી ટેવનું માનવી, તેવી ટેવના રંગ તરફ તેનું દીલ વધુ ખેંચાય છે.

આ પ્રકરણ પૂરું કરવા આગમજ જૂદા જૂદા વિચારના રંગો કેવા છે તે જણાવીશું.

ગુસ્સો, અદેખાઈ, નિયપણું, હવસ, તથા હલકી જાતની ધુન્ધાઓવાળા વિચારોનો રંગ કાળો (Black) રહે છે, અથવા કોઈ વખત ઘણાજ ઘેરો રાતો, કાળા સાથે મળેલા હોય છે.

છળ કપટ, લુચ્ચાઈ, ફગલખાણ, પ્રયંચ એવા વિચારોનો રંગ ભૂરો લીલો (Grey Green) રહે છે.

પૈસાનો લોભ, લાલચ, કંબુસાઈ, એવા વિચારોનો રંગ ઝાંખો ભૂરો લાલ (Dull brown red) હોય છે.

ખ્યારના વિચારોનો રંગ ફીરમજી લાલ (Crimson) રહે છે, પણ મતલબી ખ્યાર અને ખીનસ્વાર્થી ખ્યાર, તથા ખ્યાર ઘણી જાતના હોય છે, પણ તે દરેકના લાવાર્થ પ્રમાણે ફીરમજી લાલ રંગ (Crimson) ચઢતો ઉતરતો રતાશ પકડે છે. ખાલેસ પાક ખ્યારના વિચારોનો રંગ ગુલાબી (Rose colour) હોય છે, અને જ્યારે એ ગુલાબી રંગ તદ્દન ખુદા જાંબુડા કે લીલા રંગ સાથે ભેળાય છે, ત્યારે ખરો ખીનસ્વાર્થી મહાત્મા-ઓના જેવા ખ્યાર હોય છે.

સંબંધ ધરાવે છે તે આપ્યું છે, પણ વધુ અભ્યાસ માટે અને માથાનાં ચોક્કસ સેન્ટરોની ખરોખર જગ્યા જાણવા માટે, માથાની ખોપરીનું પ્લાસ્ટર મોડલ (Plaster model of human skull) કે જે (Messrs. A.L. Vago and Co., Gray's Inn Road, London) લંડન ખાતે મળે છે, તે મંગાવીને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તથા તે માટે નીચલી ચોપડીઓ મંગાવી વાંચવાથી એ વિદ્યાનું ઘણું જ્ઞાન મળશે.

(Hand Book of Phrenology by Dr. Donovan).

(Orthodox Phrenology).

આ બન્ને ચોપડી ઘણી વાંચવા લાયક છે, તથા તે ઉપડી કંપનીમાંથી મળશે.

૪. ટૅપીંગ Tapping.

૫. વાઇબ્રેટીંગ Vibrating.

આ ઉપલી પાંચ રીતોમાંથી દરેક કેટલાંક દરદો ઉપર ઘણી કામની છે, પણ તે વાપરવા આગમજ યાદ રાખવું કે :—દરેક અવયવને નીચેથી ઉપર જતા ચઢતા હાથે ચોળવું કે મસ-ળવું, અને ફક્ત માથા, મોઢા, અને ગરદન સુધીનાજ ભાગને ઉપરથી નીચે ઉતરતો હાથ વાપરવો.

હિંદુસ્તાનના લોળા લોકો એમ સમજે છે કે દરેક દવા દારૂ ઉપરથી નીચે ઉતરતી લગાડવી કે મસળવી, પણ તે ખોટો વેહેમ છે, તથા તેથી કેટલીક વખતે દવા ફાયદો કરવાને બદલે દુઃખ વધવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કારણ કે અવયવોના મસલ્સ (Muscles) ની શાખા મોઢા અને માથાથી ગરદન સુધી નીચે ઉતરતી છે, જ્યારે ખીજ ભાગોની શાખાઓ નીચેથી ઉપર ચઢતી રહે છે, કેટલેક ઠેકાણે ગોળ ઝુંડાળામાં પણ હોય છે, તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ વિચારીને કામ કરવું, કારણ કે લોહીનો ફેલાવો પણ માંસરજ્જુનાં પડોમાં ચઢતો માલમ પડશે. હવે એ પાંચ રીત તેના ચિત્ર સાથે સમજાવીશું.

સ્ટ્રોકીંગ ("Stroking") ની મુખ્ય બે જાત છે, અને તે બે માંહેલી એક દરેક વખતે કામમાં લેવાની જરૂર છે. કોઈ પણ અવયવના સોજા (Inflammations) વખતે અથવા ચામડી કે નર્વ (Nerves) ને લગતાં દરદો વખતે જરૂર કામ લાગે છે. જ્યારે દરદ અથવા સોજાનું જોર વધારે હોય છે, અને દરદવાળા ભાગ ઉપર હાથ લગાડતાં દરદીને દુઃખ થાય છે, તે વખતે હાથનાં આંગળાંથી હળવે હળવે અને ધીમું સ્ટ્રોકીંગ કરવાની જરૂર છે, પણ જ્યારે દરદી હાથ લગાડતાં કરાર થએલો જણાવે છે, ત્યારે હાથની હથેલી વડે, અથવા તો અંગુઠા વડે ખૂબ ભાર દઈને અથવા દરદીને કરાર થાય, તથા દરદી ખમી શકે તેટલા જોરથી, સ્ટ્રોકીંગ કરવાની જરૂર છે. જીવો ચિત્ર ૨૬ મું.

ફ્રીક્શન ("Friction") :—દરદવાળા લાગને સ્ટ્રો-
કીંગ, નીડીંગ વિગેરેથી ખૂબ મસજ્યા પછી, હાથનાં આંગળાં
વડે ખૂબ ઘસવામાં આવે છે, (જુવો ચિત્ર ૨૬ મું), તેને ફ્રીક્શન
કહે છે. એવી રીતે ભાર નાંખીને આંગળાં વડે માંસરજ્જુઓના
(Muscles and Tissues) પડોમાં ચૈતન્ય ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી
એકઠી થયેલી અસ્થિક પ્રવાહીઓ, તે લાગમાંથી ખૂદાર પડી,
દૂર થાય છે.

ટૅપીંગ ("Tapping") :—આ જાતનાં મસાજ ત્રણ
ચાર જાતના છે. હાથનાં આંગળાં વડે, હથેલી વડે, અને હાથના
ખોંચાને વાટકા માફક અરઘો ખંધ કરીને, દરદવાળા લાગપર,
અથવા મંદ થયેલાં અવયવોપર ઠોકવામાં આવે છે, તથા હાથની
હથેલીની નીચલી કોર વડે ઠોકવામાં આવે છે, તેને ટૅપીંગ કહે છે.
પેટને લગતા લાગો ઉપર અથવા ખીજાં અવયવો ઉપર એ રીત
ખડુજ કામની છે. કેટલીક વખતે હારમોનીયમ વગાડતા હોઈએ
તેમ આંગળાં વડે જલદી જલદી ઠોકા મારવા પડે છે, અથવા તો
ખૂદલા હાથે લાપટ ("Slaps") વધતા અથવા ઓછા જોરમાં,
જેમ અગત્ય લાગે તેમ મારવી પડે છે, અથવા તો હાથના ખોંચાને
અરઘો ખંધ કરી વાટકા જેવો ખાડો રાખીને લાપટ મારવાથી, તે
માંહે હવા ભરાઈને જે ફટકો લાગે છે, તે કેટલીક વખતે ઘણા અક-
સીર થઈ પડે છે. એ માટે દરદોની ટ્રીટમેન્ટવાળા પ્રકરણમાં
ખુલાસો આપ્યો છે. ૩૦ મા ચિત્રપરથી ટૅપીંગ કેમ કરવું
તે માલમ પડશે.

વાઇબ્રેટીંગ ("Vibrating") યાને ગલીપચી કરવી,
અથવા દરદવાળા લાગ ઉપર ધીમે ધીમે આંગળાં અથવા અંગુઠા
વડે, સ્નાયુઓ તથા માંસરજ્જુઓ અને નર્વની (Nerves) શાખા
જે તરફ ઢળતી હોય, તે તરફ ઉતરતી ગલીપચી કરવાથી જે
ચૈતન્ય ઉત્પન્ન થાય છે, તે કેટલીક વખતે અવયવોને ગતિમાં
મૂકવાને ખડુ કામ લાગે છે, તથા ઘણીક વખતે દરદીને તેથી આરામ
થાય છે. માથાના દુખાવા, તથા સોજા વિગેરેમાં એ ખડુ
અકસીર છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

HYGIENE, DIET AND PHYSICAL CULTURE.

તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક તથા કસરત.

“ The surest way to Health is never to suppose we shall be ill.”

શરીરના ખાંધાને મજબૂત બનાવી, તથા દરેક અવયવને તંદુરસ્ત રાખવાને ખોરાકની જરૂર છે. માનવીના શરીરમાં થતાં દરદોનો મોટો ભાગ, માનવીના ખોરાકની ઉપરજ છે. અરૂચિક ખોરાક, અનિયમિત વખતે જમવું, વિગેરે મુખ્ય કારણો છે. મેન્ટલ સાયન્સ શીખનારાઓ, તથા તંદુરસ્તીને વધારવા માટે, મેન્ટલ હીલરનું કામ કરનારાઓએ, ખોરાક ઉપર ઘણું મોટું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ પુસ્તકમાં લંબાણથી વિવેચન ન કરતાં, એ માટેના થોડા સાધારણ કાયદા દર્શાવીશું.

ખોરાક સાદો, હલકો, અને નિયમિત વખતે જેમ દેવામાં આવે છે, તેમ તે ઘણો ફાયદો કરે છે. માંસનો ખોરાક ઘણીક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરનારો છે, માટે માંસનો ભક્ષ બનતા સુધી જોઈએ રાખવો. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે માંસનો ભક્ષ તજ દેવાથીજ વિદ્યા હાંસળ થાય છે. નહીં, તેમ છેજ નહીં. માંસનો ખોરાક પાચન થવાને ઘણાજ ભારે છે. એક માંસના કટકાને પાણીમાં નાંખી, ગમે તેટલા કલાકો બદકે દિવસો સુધી ઉકાળવામાં આવે તો પણ તે પીગળીને મળી જઈ શકતો નથી. વળી જે જાનવરનું માંસ આપણે ખાઈએ છીએ, તે જાનવર પોતાની હયાતીના વખતમાં નિરોગી હતું કે નહીં તે આપણે સંપૂર્ણ ખાત્રીથી જાણી શકતા નથી, તેથી વખતે રોગીષ્ટ જાનવરનું માંસ ખાવામાં આવવાથી, તેનો રોગ આપણને લાગે છે, એવાં અનેક જોખમો માંસ ખાવામાં સમાયલાં છે. તે ઉપરાંત માંસ ખાવાથી શરીરમાં લોહી તપે છે, અને લોહીના તેમજ જીરૂના વિકારો,

તખીયતને સંભાળવા, તથા પોતાની પાચનશક્તિ પચવી શકે, તેવો ખોરાક હૃદમાં આવે. અસલના લોકો ઘણાજ મજબુત અને તંદુરસ્ત તથા શરીરથી નિરોગી હોવાનું મુખ્ય કારણ, ચોખ્ખી હવા અને સાદો ખોરાકજ હતાં. જેમ જેમ સ્વાદનો અસરો વધતો ગયો, તેમ તેમ જાતજાતનાં પકવાનો અને ખોરાકો ખનવા લાગી, અને તેના પ્રમાણમાં આવે દરદોષે અને વ્યાધિઓએ પુષ્કળ વધારો કરી, ખેલવાની તન બદનને કચડી નાંખી, દુઃખ અને દરિદ્રતાનું ખીજ રોપ્યું, કે જેનાં કડવાં ફળ હાલની મનુષ્ય જાતિ ખમે છે. મહારી ખોરાક માટે એટલીજ સૂચના છે કે “જલદી પાચન થઈ શકે એવો સાદો ખોરાક તથા કુલફળાદિ અને મેવો, નિયમિત વખતે આવે તંદુરસ્તીને ઘણાજ લાભ કરનારો છે, તેમજ મેન્ટલ્ સાયન્સ માટે જોઈતી મનની શાંતિને વધારનારો છે.” ખોરાક ઘણો ખાવાથી, તથા પાચન નહીં થવાથી, પેટમાં એક જાતની ગંસ ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે પોતાને નીકળી જવાનો માર્ગ નહીં મળવાથી, હરેક જાણુ શરીરમાં દોડી, અરૂચિ, ખેચેની, અશાંતિ અને વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. પાણી તંદુરસ્તી જાળવવાનો મુખ્ય માર્ગ છે, પણ કેટલીક વખતે સાદું પાણી પણ, આપણી ભૂલોને લીધે, અરૂચિ અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. પાણીને ગરમ કરીને પછીજ પીવાના વપરાસમાં લેવાની જરૂર છે, કે જેથી તે માંહેલાં જીવજંતુઓ મરણ પામી, રોગનો ચેપ લગાડી શકતાં નથી, તથા તે માંહેલાં ખીજ પદાર્થો થોડે યા ઘણે લાગે ગરમ થવાથી નાશ પામે છે. જમતી વખતે કદિ પણ પાણી પીવું જોઈએ નહીં, પણ જમવાના અરધો કલાક આગમજ, અથવા જમ્યા પછી એક યા અરધો કલાક રહીને એક ટંબલર પાણી પીવું તે તંદુરસ્તીને વધારનાર છે. માનવી ખોરાક ખૂબ આવીને આવે છે, તો તેને પાણીની તરસ ઝાઝી લાગતી નથી, પણ આવ્યો ન આવ્યો ખોરાક ખાવાથી, ગળામાંથી પેટ તરફ ઝરાળર માર્ગ લેતો નહીં હોવાથી, દરેક કોળીયો ખાતાં, જરા પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ દેવ એટલી ખૂરી છે, કે શીખેલા લાણેલા ડૉક્ટરો પણ, કેટલીક વખતે તેના લોગ થાય છે. અરધો આવેલો ખોરાક પાચન થવો મુશ્કેલ છે, કારણ કે, ખોરાક ઝરાળર નહીં આવવાથી તે મોઢાં-માંની લખ સાથે પૂરતી રીતે મળતો નથી, કે જે લખ પાચન

માથાના દુખાવાથી પીડાતો હોય તો, ન્હાવા આગમજ ઠંડા પાણીથી માથાને લીંબવું. એ પ્રમાણે તંદુરસ્તી જાળવવાના અનેક ઉપાયો, સાધારણ જીવનમાં સ્વચ્છતાના નિયમ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા. કપડાં સાદાં અને જંધણેસ્તાં પહેરવાં, અને ટાઈટ કપડાં પહેરીને શરીરના કોઈ પણ અવયવને સંકોચવો નહીં, અથવા એકદમ ઢીલાં કપડાં પણ પહેરવાં નહીં. શરીરના અવયવો દરેક રીતે મોકળા રહી શકે તેવાં કપડાં પહેરવાં. ખોરાક, પાણી, પહેરવેશ તથા ખીજ તંદુરસ્તીના નિયમો ઘણા છે, કે જે અત્રે આપી શકાતા નથી, પણ એ માટેની સર્વથી સરસ ચોપડીઓ નીચલા ગ્રંથકારોની છે, જેનો અભ્યાસ કરવે, એ માટેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી શકાશે.

(Dr. H. T. Turner, Dr. R. T. Trall, Dr. W. E. Forrest, Dr. Priessnitz, અને Dr. Wilford Hall, ના ગ્રંથો ઘણાજ ઉપયોગી છે.)

કસરત (Exercise) તંદુરસ્તીને વધારનાર, તેમજ શરીરનાં અવયવોને મજબૂત કરનાર સાધન છે, અને તે હજારો રીતે કરી શકાય છે. તંદુરસ્તી માટે જહાર ખુદ્દી હવામાં સાધારણ કસરત ચાલવાની (Walking) છે. ધંધા રોજગારના ધકેલા પછાડા તથા દોડા દોડી માટે આપણે ચાલીએ છીએ, તે કાંઈ કસરત નથી, પણ થકવનારું પરિણામે છે. ખરી ચાલવાની કસરત એક સરખી રીતે, ધીમું, છાતીને જહાર કાઢી, ખભાઓ પાછળ જવા દઈ, ખુદ્દી હવામાં શહેરની વસ્તીની જહાર ચાલવું, અને એક સરખો શ્વાસ લેવો તથા કદિ પણ થાકવું નહીં, યાને થાક જેવું લાગે તો તરત બેસીને આશ્વાસ લેવી, તે ખરી તંદુરસ્તી આપનારી કસરત છે, અને તેના અગણિત ફાયદા છે. જહારની ખીજ કસરત (Outdoor exercise) માં સાઈક્લીંગ (Cycling) એક અત્યંત સાધન છે. સાધારણ બાઈસીકલ (Bicycle) તંદુરસ્તી વધારનારી એક ઉમદા કસરત છે, કે જેથી લોકો ધારે છે તેમ, પગનાં સ્નાયુઓ (Muscles) ને મજબૂત કરવા ઉપરાંત, ખરડાને, પેટને, છાતીને, ફેફસાંને, હૃદય (Heart) ને, તથા શરીરના દરેક અવયવની રજા તથા જ્ઞાનતંત્રોને (Nerves). ઘણી સરસ રીતે

મહેં કીધી હતી, પણ મને કશુંએ દરદ દુઃખ કે અશક્તિ થવાને બદલે, ઘણી તંદુરસ્તી, મજબૂત બાંધો, અને કેટલોક સારો અનુભવ મળ્યો હતો. સાઈકલની કસરત માટે હું ભાર મૂકી ભલામણ કરું છું કે દરેક જવાને સહવાર સાંજ ખુદલી હવામાં, સારી બાઈ-સીકલ ઉપર, સીધા, છાતી ખુલાર રાખી, ખભા પાછળ કરી, કમ્મરને સીધી રાખી બેસવું, અને મોઢું બંધ રાખી, નાક વડે જ શ્વાસ લેવો તથા છોડવો, અને એક સરખી રીતે ધીમા પગ મારવા, તથા ચાલુ એકજ સ્પીડ, નહીં બેસમાં કે નહીં આસ્તે, પણ મધ્યમ સ્પીડ રાખી, એક કલાક કસરત (Exercise) કરવી, અને તેના ફાયદા તેઓને એક મહિનાની ટુંકી મુદતમાં લાલકારક નીવડશે. બીજી ઘર ખુલાર કરવાની (Out-door exercise) કસરતો ઘણી છે, પણ ચાલવાની અને સાઈકલીંગને હું વધારે પસંદ કરું છું. થાક્યા વગર કસરત કરવી તેજ તંદુરસ્તીનો પાયો છે, હાંફી ઉંફી થાકી જવું ને કસરત કરવી તે, તંદુરસ્તી મેળવવા કરતાં શુભાવવાની નિશાની છે.

હવે દરદો સાબં કરવામાં કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, તેમજ કસરત કરવાથી હાથ પગ અને શરીરના અવયવોની કેટલીક ખોડ ખાંપણ દૂર કરી શકાય છે. જાડો માણસ પાતળો થઈ શકે છે, નળજો અને પાતળો, મજબૂત થઈ શકે છે. એ કસરતો પાંચ મુખ્ય જાતની છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. હાથોની જૂદી જૂદી રીતે હીલચાલ કરી વાળવાથી.

૨. પગોને જૂદી જૂદી રીતે હીલચાલ કરી વાળવાથી.

૩. શરીરના ઉપલા અરધા ભાગને જૂદી જૂદી રીતે વાળવાથી.

૪. માથા તથા ગરદનને જૂદી જૂદી રીતે વાળવાથી.

૫. હાથ, પગ તથા શરીરના બધા અવયવોને એકી વખતે વાળવા તથા હીલાવવાથી.

ખને તેટલો ચક્કાવો મોટો લેવો. હાથની, છાતીની તથા ગરદનની નર્વને (Nerve) ઘણી મજબૂત બનાવે છે, એ પણ ૨૦ થી ૪૦ ચક્કર લેવા.

૪. બન્ને હાથ માથા ઉપર લઈજઈ, ઉંચા કરવા, અને પછી ઝડપમાં છાતી સામે સીધા કરવા અને તરત બન્ને બાજુ ઉપર પડતા નાંખવા, જ્યારે હાથ ઉંચા કરો ત્યારે શ્વાસ લેવો, છાતી સામે હાથ આવે ત્યારે રોકવો અને નીચે પડે ત્યારે શ્વાસ છોડવો; એમ પાંચથી દસ વખત કરવું. એ ફેફસાંને તથા શ્વાસને મોટે અકસીર છે, તથા ખીજ ઘણા ફાયદા કરે છે.

૫. નંબર ચોથા પ્રમાણેજ કરવું, પણ હાથ છાતી સામે લઈ જવાને બદલે ખભા સામે લઈ જવા, તથા માથા ઉપર આવતાં બન્ને હાથની હથેલી એકમેકને લાગે તેમ કરવું. છાતી અને ફેફસાંના દરદમાં તથા ક્ષય વીગેરે રોગો ઉપર અકસીર છે. એ પ્રમાણે આઠથી બાર વખત કરવું.

૬. બન્ને હાથને સરખા બેઠ બાજુએ, પગને લગાડીને રાખવા, પછી બેઠ હાથને કોણીમાંથી વાળવા, પછી એકદમ એક ઝટકા સાથે છાતી સામે લાંબા કરવા, અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાળવા, પછી એકદમ ખીજ ઝટકા સાથે ખભા સામે લાંબા કરવા અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાળવા, કે હાથનાં આંગળાં ખલાને લાગે, પછી ત્યાંથી ખીજ ઝટકા સાથે માથા ઉપર લઈ જવા અને વાળવા, શરીર તથા માથુ હલાવવું નહીં, અને માથું અને ખભા સીધા રાખવા, એમ દસથી પંદર વખત કરવું. છાતીને પ્હોળી કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, ખભા સીધા કરવામાં, ફેફસાં મજબૂત બનાવવામાં, હાથને ઘણા મજબૂત કરવામાં આ બહુજ ઉપયોગી છે.

૭. બન્ને હાથની મુઠ્ઠી બંધ રાખી, અર્ધા વાળેલા રાખવા કે બંધ મુઠ્ઠી ખલાને લાગે, પછી એક ઝટકા સાથે એક હાથ ખભાની લાઈનમાં લાંબો કરવો ને મુઠ્ઠી ખોલી નાંખવી, પછી તેને પાછો

વખત કરવી, છાતી ખુલાર રાખવી, ને બન્ને હાથ માથા ઉપર જોડેલા ઉંચે લઈ જવા. નંબર ૧૧ અને ૧૨ વાળી કસરત પગને મજબૂત કરી, પેટના માંહેલા ભાગને જોર આપે છે, તથા લોહીના ફેલાવાને તે જગ્યામાં ખરાબર કરે છે. સાયેટીકા (Sciatica), અડી ગયેલા પગ, કબજિયાત, વીગેરે ઉપર અકસીર છે.

૧૩. એક પગ ઉપર ઉભા રહી બીજા પગને આગળ અને પાછળ ખુબ ઝટકીને પાંચથી દસ વખત હલાવવો. એ વખતે બન્ને હાથે ગરદનને ટેકો આપી છાતી ખુબ ખુલાર કાઢવી. નહીં તો એક હાથે ગરદનને ટેકો આપવો તથા બીજા હાથે ખુરશી અથવા ટેબલ પકડી શરીરને બેલન્સમાં રાખવું. માથા અને શરીરના ઉપલા ભાગોમાંનું લોહી પગ તરફ ખેંચી લઈ જાય છે, માથાના દુઃખાવા, ફેફસાંના સોજા, ઠંડા પગ વીગેરે માટે અકસીર છે.

૧૪. પગની બેઉ એડીને સાથે જોડી જમીનથી અતરંગ કરવી, અને પછી બેઉ પગ ગુંઠણમાંથી અરધા વાળવા ને પાછા સીધા કરવા, એમ પંદરથી વીસ વખત કરવું.

૧૫. બન્ને પગની એડી નેટલી બને તેટલી ઉંચી કરીને પગનાં આંગળાંઓ ઉપર ઉભા રહેવું, તથા એક પગલું આગળ, પછી એક પગલું પાછળ એમ હીલચાલ કરવી. પગની એડી જમીનને લાગવા દેવી નહીં.

એ પ્રમાણે પગની કસરત (Movements) કરવાથી શરીરના માંહેલા ભાગો, પેટ, આંતરડાં, ગુરદા તથા લોહીના ફેલાવામાં બહુ મદદ કરે છે.

૩૨ મા ચિત્રમાં પગને લગતાં મૂવમેન્ટ્સ (Movements) દેખાડ્યાં છે.

ટંક મૂવમેન્ટ્સ (“Trunk movements”)—કમ્મરને વાળવાથી તથા શરીરને કમ્મરમાંથી આગળ પાછળ વાંકું કરવાથી, તે માંહેલા અવયવોને ગતિ મળે છે.

૧૬. સીધા ઉભા રહી, પગને મજબૂત ઠેરવી, કમ્મરે હાથ દઈ કમ્મરને આગળ તથા પાછળ વાળવી, છાતી ખુલાર રાખવી. એમ પાંચથી દસ વખત કર્યા પછી, કમ્મરને બદલે ગરદન ઉપર

૨૧. ઉપર પ્રમાણે માથાને જમણી તથા ડાબી બાજુએ વાળવું, પણ ગરદનને સીધીજ રાખવી, ગરદનને વાળવી નહીં, ફક્ત માથાનેજ બની શકે તેટલું નમાવવું.

૨૨. માથાને સીધા ઉભા રહી, ગોળ કુંડાળાંમાં ધીમે ધીમે ફેરવવું, શરીર તદ્દન શાંત અને સીધું રાખવું, પણ માથાને ગોળ ફેરવવું, પહેલે જમણી બાજુએથી ડાબી તરફ ને પછી ડાબી બાજુ-એથી જમણી તરફ એમ ચારથી પાંચ વખત કરવું. (જુવો ચિત્ર ૩૩ મું.)

કૉમ્પાઉન્ડ મૂવમેન્ટ્સ ("Compound movements")— આ કસરતમાં હાથ, પગ, માથું, કમ્મર વીગેરે સર્વ સાથે વાળવામાં આવે છે, યાને બેઠક મારવી, દમ ખેંચવા વીગેરે હીંદી તાલીમમાં જેવી રીતે કસરત કરવામાં આવે છે, તેમ કરી શરીરને વાળવાથી ઘણાંક દરદો તથા શરીરનાં અવયવોની ખોડ ખાંપણો દૂર થાય છે.

૨૩. પગના અંગુઠા અને હાથની હથેલી જમીનને લગાડી ખાડીના આખા શરીરને જમીનથી અલગ રાખવું, પછી ધીમે ધીમે હાથ વચ્ચે કોણીમાંથી વાળીને પાછા સીધા કરવા.

૨૪. બેસીને, ઉભા રહીને, અથવા સૂતા સૂતા શ્વાસ અંદર ખેંચી પેટને બરડા સાથે વળગાડી દેવું અને તુરત પાછું ફેલાવવું, એમ ચારથી છ વખત કરવું.

૨૫. જમીન ઉપર બરડો ટેકવીને સૂવું, પછી એક પગ ધીમે ધીમે જેટલો બની શકે તેટલો ઉંચો કરવો, પછી બીજો કરવો, એમ ત્રણથી દસ વખત અવારનવાર એક પછી એક પગ ઉંચો કરવો.

૨૬. બીછાનામાં અરધા પગ જમીન તરફ ઝુલતા રાખી સૂવું અને પછી કમ્મરને બીછાનાથી સહેજ ઉચકી અલગ રાખવી.

૨૭. બીછાનામાં જમણી અથવા ડાબી બાજુ ટેકવીને સૂવું, પછી એક હાથે ટેકો દઈ ફક્ત પગ બીછાનાને અડેલા રાખી, આખું શરીર બીછાનાથી અલગ કરવું.

નખળી પાચનશક્તિ, તથા અભ્રુજી (“Dyspepsia”)—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬ વાળી કસરતો કરવી.

મસા (Hemorrhoids)—૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩ વાળી કસરતો કરવી.

કમતી ઉંઘ અને બેચેની (“Insomnia”)—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વાળી કસરતો કરવી.

કમ્મરનું અકડી જવું—૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩ વાળી કસરતો કરવી.

છાતી અને ફેફસાંની ખીલવણી માટે—૩, ૪, ૬, ૭ અને ૧૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

શરીરની જાડાઈ કમતી કરવા માટે (“Obesity”)—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪ અને ૨૫ વીગેરે.

પગના સાથળનાં દરદ માટે (“Sciatica”)—૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૩, ૨૫ અને ૨૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગની ઘુંટી તથા સંધિવા—૧૪, ૧૫ અને ૨૩ વીગેરે.

ગરદનને માટે—૨૦, ૨૧ અને ૨૨ વીગેરે, કસરતો કરવી.

ખભાને માટે—૩ અને ૬ વાળી કસરતો કરવી.

પેટ, આંતરડાં વીગેરે—૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, અને ૨૬ વીગેરે મૂલમેન્દસ કરવાં.

હાથને માટે—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ અને ૯ વીગેરે.

કમ્મરને માટે—૪, ૫, ૬, ૭, ૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩ વીગેરે, કસરતો કરવી.

હૃદય, છાતીને માટે (“Heart”)—૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૧૬ વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગને માટે—૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ અને ૨૩ વીગેરે.

પ્રકરણ ૧૬ મું. અદ્ભુત વિચારજ્ઞાન.

Unto the man who has attained, is given all power on earth. He is master of himself, and therefore he is master of Nature. He manifests his power in conformity with Nature's design and never tries to do that which is contrary to Law and Order. He is himself a perfect manifestation of Law. He loves the Good (God) and thus manifests the Law and Order:—Humat, Hukhet and Huverast.

દુનિયામાં સર્વોપરી કામ કરતું ચૈતન્ય (the force) શું છે, કેવું છે, તેનો જગત અને માનવીના શરીર સાથેનો સંબંધ, વિચારશક્તિ તેને લગતું સર્વ જ્ઞાન આગલાં પ્રકરણોમાં હું આપી ગયો છું; હવે આ પ્રકરણમાં એ વિધાની સર્વેથી ઉંચામાં ઉંચી નેમ તથા માનવીની આત્મિક છુપી શક્તિનું જ્ઞાન મેળવવા માટેની સાદી અને સહેલ રીતિ દર્શાવીશું.

દરેક ધર્મ માનવીને સત્યનો તથા મોક્ષનોજ માર્ગ દેખાડે છે, કોઈ સીધે રસ્તે, કોઈ આડે રસ્તે, કોઈ કઠી વેઠી, કોઈ જ્ઞાન માર્ગે, અને એવાં અનેક રૂપ રંગથી મોક્ષ તરફજ માનવીને ઘસડાવાનું છે. યોગ એટલે મેળવવું. યોગી એટલે મેળવવાને લાયક થનારો શખ્સ. હવે માનવીને શું મેળવવાનું છે? આ જગતની અંદર શાંતિ અને સુખ, અને જગતની બહાર તેને મોક્ષ મેળવવાનો છે. યોગનો ખીજો અર્થ ખાંધવું પણ થાય છે, યાને શરીરની દરેક ઇચ્છાઓને તથા વિચારોને ઇચ્છા વગરનાં બનાવવાં, યાને:—ઇચ્છાઓ અને લાલચોને ખાંધવી, તથા મન અને શરીર ઉપર તેને કંઠી પણ ફાવવા દેવી

પેહેલે માનવીની દરેક “મટીરીયલ ઇચ્છાઓ” (Material desires) અને સુખો, મેળવવાની તથા તે મેળવેલાં સુખોને વાપરી રીતિ નીતિની હદમાં ઇચ્છાઓને તૃપ્ત કર્યા પછી, ધીમે ધીમે મોક્ષના માર્ગ તરફ ઘસડાવું વ્યાજબી થઈ પડે. ગૃહસ્થાશ્રમ તથા સંસારના સુખની અનેક નાની ઇચ્છાઓ પાર પાડવાને, તથા જ્ઞાનને આધારે, અને ઇશ્વરે બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રિયો, ઉપરાંત છઠ્ઠી ઇંદ્રિ વિચારશક્તિના લેસ (Latent force) મારફતે, ઇચ્છા કેમ પૂર્ણ થઈ શકે, તે થોટ ફોર્સ (Thought force) ને લગતાં પ્રકરણો ૯ મા તથા ૧૦માના અભ્યાસથી શીખી શકાય તેમ છે, અને તેને લગતું જ્ઞાન મેળવી, તથા પ્રયોજ્ય રીતે, તે મેળવેલા જ્ઞાનને વાપરતાં શીખી, સંસારનાં નીતિ રીતિનાં સુખો મેળવી, સાથે સાથે દુરસદના વખતે ચિત્તને શાંત કરી, ઇચ્છા રહીત ઇશ્વરનું મનન કરવાથી, ધીમે ધીમે, કુદરતીજ વિચારો પવિત્ર થતા જઈ, તેમાં ફેરફાર થઈ, દરેક ઇચ્છાઓ ઓછી થતી જઈ, બ્રહ્મવિદ્યાનો ભાસ થવા માંડશે, કે જેથી ધીમે પણ હમેશનો ચાલુ કાયદો થઈ ઇશ્વરી લેદ તરફ જઈ શકાશે.

માનવીની વિચારશક્તિ શું શું કરી શકે છે, તે મ્હેં લંબાણથી સમજાવ્યું છે (જુલો પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦). આખા જગતમાં જે સર્વોપરી ફોર્સ (The force) અથવા ચૈતન્ય (The intelligence) છે, કે જે દરેક ચીજોમાં કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ બજાવે છે, તે આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ.

એ ચૈતન્યને (Universal intelligence), મનોવાસના (Thought force) મારફતે માનવી ત્રણ મુખ્ય રીતે વાપરી શકે છે, જે માંહેલી બે રીતો મારફતે પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦મામાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આપણે આપણી ઇચ્છાઓ, તથા દુનિયાની સંસારી વ્યવહારી બાબતો, અને લાલસાઓ રીતિ નીતિની હદમાં પૂરી પાડી શકીએ છીએ, અને હવે જે ત્રીજી રીત અથવા હાલત છે, કે જે મારફતે ઇશ્વર તરફ માનવી પોતાનું ધ્યાન પહોંચાડી, આ ભંદગીનો ફેરો સફળ કરી શકે છે, યાને મોક્ષ મેળવી શકે છે,

દશમામાં જણાવેલી સોલર પ્લેક્સની (Solar plexus) રૂઢિ પ્રમાણે, ખંતથી ચાલુ મહેનત કરવે, એ હાલતમાં માનવી પોતાને મૂકી શકે છે, યાને એ હાલતમાં આવી, માનવી આત્મા અને ઈશ્વર એ બેજ બાબતનો ખ્યાલ એકાગ્ર કરે છે. મન અને આત્મા તો, એ હાલતમાં આવતાંજ પહેલે એકમેક સાથ મળેલું હોય છે, ને વધારામાં એકાગ્રતાથી આત્મા કે જે ઈશ્વરનો અંશ છે, તે અંશ ખુદ હદ વગરના ઈશ્વર (Infinite) માં મળી જાય છે, જેથી સમ્યક્ આનંદ વ્યાપી રહે છે.

હવે એ જ્ઞાનનો અભ્યાસ કરવાની આગમજ માનવીએ, પ્રકરણ નવ તથા દશમામાં આપેલી બાબતોના જ્ઞાન મારફતે, અથવા જન્મ ગ્રહ અનુસાર, દરેક દુનિયાની લાલચ, લોભ, ઈચ્છા, મુખ કે દુઃખનો અનુભવ મેળવી લઈ, પોતાના જીવને પેહેલે તૃપ્ત કરવાની જરૂર છે, કારણ કે યોગ કરવા માટે યોગીને યોગ્ય થવું જોઈયે, અને તેમ થવા માટે કેટલીક આજ્ઞાઓ (Commandments) પાળવી પડે છે, જેવી કે:—જીવદયા કરવી, પ્રાણીહત્યા ન કરવી, સાચું બોલવું, ચોરી, લુચ્ચાઈ, ઠગાઈ વીગેરે તજવું, પવિત્રાઈ તથા નીતિ જાળવવી, કોઈ પણ જાતની બક્ષિસ લેવી નહીં, કોઈની પણ અદેખાઈ કરવી નહીં, ધિક્કાર તજવો, શરીરને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું, ઈશ્વર સ્ત્રીવાય બીજા કોઈનો પણ દિલાસો માગવો નહીં, અને દરેક લલી ચીજને વખાણવી તથા લલાઈ અને સચ્ચાઈને રહાવી, પોતાનાજ ધર્મઉપર મજબૂત આસ્થા રાખવી, જો કે જ્ઞાન મેળવ્યા પછી ધર્મનો બાધ કે ખ્યાલ રહેતો નથી, પણ તે હાલતે પહેાંચ્યા અગાઉ, મન કામાકોણ રીતે ધર્મ તરફ નહીં રાખવું, અને ટુંકામાં પોતાના ધર્મનાં મૂલતરવો સંપૂર્ણ રીતે પાળવાં, યાને વિચાર, બોલ કે કામથી નજીવામાં નજીવી ચીજ યા જીવને નુકસાન પહેાંચાડવું નહીં.

આ ઉપલી આજ્ઞાઓ પાળવી ઘણી કઠણ છે, કારણ કે દુનિયાઈ આદમી ભૂલને પાત્ર છે, પણ ધીમે ધીમે એક પછી એક સદ્ગુણ આપોઆપ તેમાં બીંદે છે. હવે પ્રયોજ્ય રીતે એક પછી.

મહેનત અને જ્ઞાન મારફતે ન મળી શકે, તે થોડા વખત-
માં, પુરતી આસ્થા, અને શાંત મનનથી કરવામાં આવે,
તથા દરેક આજ્ઞાઓ (Commandments) પાળવામાં
આવે તો, મળી શકે એ તદ્દન સંભવિત છે. અલખત ગુરુ
વિના જ્ઞાન તો મળેજ નહીં, પણ આ ચોપડી વિદ્વાનો
અને ગુરુઓના અનુભવિક વાદવિવાદ, અને શિક્ષણોને
લગતી કેતાબોમાંથી અર્કરૂપે ચુટી કાઢેલી વીગતોથી
ભરપૂર છે, જેથી તેમાં લખેલી સૂચનાઓ પ્રમાણેજ
ચાલવાથી આ ચોપડીરૂપી ગુરુ સાહદત છે, એમ કહી
શકાય. મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં
તેમજ ૭, ૮ અને ૧૦ મા પ્રકરણમાં કેટલીક શ્વાસક્રિયાઓ આપી
છે, તે વાસ્તવિક છે, પણ દરેક જાળતને લગતી જૂદી જૂદી શ્વાસ-
ક્રિયાઓ, જૂદાં જૂદાં વજન, તોલ, અને પ્રમાણમાં, જૂદી જૂદી
ધ્રુજણીઓ (Vibrations) અને ગતિઓ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે
યોગને લગતી શ્વાસક્રિયા, દેખીતી તેવાજ રૂપની છે, પણ તેની
ગતિ, રૂપ, વજન અને વખત જૂદાં હોવાથી, તથા તે વખતનો
વિચાર પણ જૂદો હોવાથી તેની ધ્રુજણી જૂદી ઢપની થાય છે, માટે
યોગ અભ્યાસ અર્થે શ્વાસક્રિયા આ પ્રકરણમાં લખવા પ્રમાણેજ
કરવી, અને કોઈ પણ કારણે તેનું પ્રમાણ, વખત, કે રીત
બદલવાં કે ચોછાં વધતાં કરવાં નહીં.

એ તો ખરું છે કે યોગી યોગ સિદ્ધિ મારફતે પોતાની અંતર
દૃષ્ટિ ખુલવાથી દરેક વિદ્યા મેળવી શકે છે, અને તેથી કોઈ જ્ઞાસુ
અવાલ કરશે, કે ત્યારે આ ચોપડી માંહેલી બીજી જાળતો શીખ-
વાને બદલે, દ્વંદ્વ આ પ્રકરણનીજ જાળતો શીખવી અને તેમાંજ
દર્શાવેલી શ્વાસક્રિયા મારફતે મહાત્મા થઈ જઈ, દરેક ચીજ મેળ-
વવી. પણ જવાબમાં હું એટલુંજ દર્શાવીશ કે જગતના બંધારણમાં
માયારૂપી જાળ એવી તો વિકટ અને ગુંચવણવાળી ગોઠવેલી
છે, કે તેના છટકામાંથી, ભલભલા યોગી રૂપિ ને મહાત્માઓ છટકી
શક્યા નથી, તો સાધારણ જ્ઞાસુ, દુનિયાની લાલચોથી તૃપ્ત
થયા વગર, કેવી રીતે એ માયારૂપ જાળમાંથી પોતાના આત્માને

કલાકમાં ફક્ત ૧૬ આખખા દમ લેવા. જમણા પછી ડાબો, અને ડાબા પછી જમણો એમ એક પછી એક વારા ફરતીજ શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો. એ પ્રમાણે ૧૫ દિવસ પૂરા થયે, બીજા પંદર દિવસ સુધી ઉપર પ્રમાણેજ સહવારે ૧૪ અને સાંજે ૧૪ મળી ૨૮ આખખા શ્વાસ લેવા, યાને સાત વખત જમણા નસકોરા વાટે શ્વાસ ખેંચી ડાબા નસકોરા વાટે ખુદાર કાઢવો ને સાત વખત ડાબા નસકોરા વાટે શ્વાસ ખેંચી જમણા નસકોરા વાટે ખુદાર કાઢવો. એ શ્વાસ લેતી તથા કાઢતી વખતે કશો પણ વિચાર કે ખ્યાલ બને તેટલો કરવો નહી, ને ચિત્તને શાંત રાખવાની કોશિષ કરવી. એ પ્રમાણે ખંતથી આખો એક મહિનો પૂરો કરવાથી, તમારામાં કુદરતીજ અદ્ભૂત ફેરફાર માલમ પડશે તેની ખેડી નિશાની દાખલ, ગળાના દરેક રોગનો નાશ થઈ તમારો અવાજ ઘણો મધુર અને સુરીલો બનશે, તમારું મન તમને શાંત લાગશે, અને તમારા જીવનમાં કોઈક જાતની છુપી આત્મિક ખુશાલી જેવા ઉછાળા થવા માંડશે. એ નિશાનીઓ થયે જાણવું કે તમે બીજા એકસરસાઈજ કરવાને લાયક થયા છો. કેદિ પણ ખેડી એકસરસાઈજમાં તમારા શ્વાસની ઝડપ અને દબાણ વધારી થાક લાગે તેમ કરવું નહી, પણ તદ્દન શાંત અને નિચમિતજ રહેવું. એના અખૂટ ફાયદા છે જે અભ્યાસી પોતાની આલુ પ્રેક્ટીસથી જાણી તથા મેળવી શકે છે.

એકસરસાઈજ બીજી.

ખેડી એકસરસાઈજ પ્રમાણેજ કરવું, પણ દરેક શ્વાસ અંદર લેતાં (Inhale) પ્રકરણ ૧૩માં મૉરલ્ સેન્ટીમેન્ટ્સ (Moral Sentiments) ને લગતા, મસ્તક માંડેલા (Phrenological) જ્ઞાનતંતુનાં મથકો (Centres) જેવાં કે, ડીવોશન્ (Devotion), સ્પીરીચ્યુઅલિટી (Spirituality), હોપ (Hope), કોન્શીયન્સ (Conscience) અને કાઈન્ડનેસ (Kindness) ને લગતી અસરવાળાં મગજ માંડેલાં નર્વ સેન્ટરોની ગતિ તેજ થવાને લગતો વિચાર, ચાર સેકન્ડ સુધી શ્વાસ છાતીમાં રોકી રાખીને કરવો. જેમ કે જમણા નસકોરા વાટે

તાળકીના ખરોખર મધ્ય લાગ આગળ ધ્યાન પહોંચાડવું. ત્રીજી દરેક ખેડકમાં ૧૪ શ્વાસ ખેંચવાના થાને રહવારે સાત જમણા અને સાત ડાળા મળી ૧૪ અને સાંજના ૧૪ મળી ચોવીસ કલાકમાં ૨૮ આખખા શ્વાસ લેવાના. આ એકસર-સાઈઝનો ખેડો મહિનો પૂરો કરતાંજ તમને તમારા વિચાર આચાર, અને રીતિ નીતિમાં ઘણો મોટો સુધારો થયલો લાગશે, આંખની અંદર આત્મિક તેજ ઉત્પન્ન થઈ, ચહેરાની રૂવાંની ખીલી તેમાં ખુણસુરતી, તંદુરસ્તી અને મનની પવિત્રાઈ વધશે, શરીરનું વજન હલકું થતું જઈ, તેમાં તાકાત અને તંદુરસ્તી વધવા ઉપરાંત, દરેક અવયવોની ગતિનું તમને લાન થતું જશે. એ પ્રમાણે ઉપલા સદ્ગુણ આ એકસરસાઈઝ મારફતે મેળવ્યા પછીજ આગળ ખીજ એકસરસાઈઝો કરવી. જ્યાં લગી ઉપલા સદ્ગુણો તમારામાં દાખલ થયેલા તમને પ્રદર્શિત થાય નહીં ત્યાં સુધી કદિ આગળ વધવું નહીં.

એકસરસાઈઝ ત્રીજી.

ખીજ એકસરસાઈઝ ગ્રહણ કરવાથી તમને આત્મજ્ઞાન, અને ઈશ્વરને લગતું લાન અને આસ્થા થવા માંડશે, જેથી તમે સુપર કોન્શીયન્સના ખીજ તળકાપર આવેલા ગણાશો, અને તેવી હાલતે પહોંચો, ત્યારે ખીજ એકસરસાઈઝમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેજ દરેક ચીજ કરવી. પરંતુ શ્વાસ રોકતી વખતે ફક્ત ઓં એજ વિચાર દૃઢ કરવો. ઓં નો ઉચ્ચાર ઐમ્ થાય છે, એ શબ્દ ઘણોજ પવિત્ર છે, તથા એ શબ્દની રચના એવી છે, કે જેના ઉચ્ચારની ધ્રુવણી હજારો જૂદી રીતે થઈ શકે છે, તેમજ એ શબ્દના અર્થની સમજણની હદ નથી. આખું જગત, અને ખુદ અનંત ઈશ્વર એ સર્વે, એ એકજ શબ્દમાં સમાઈ ગયેલું છે, એનો ખુલાસો ઘણો લંબાણ અને લિટ્ત લિટ્ત લેદોથી ભરેલો છે, અને અત્રે જગ્યાની તંગીને લીધે, તે સર્વે ખુલાસો ન લખતાં ટુંકમાંજ જણાવીશું કે, જેમ અંગ્રેજો માઈ લૉર્ડ (My Lord), મુસલમાનો ખીમ-મીદ્લા, પારસીઓ અહુરમઝદ, તેમ હિંદુઓ ઓં એ સર્વે

મહેનતે, ગમે તેવો માનવી, પોતાના મનને સ્થિર કરતાં ગાહે તો શીખી શકે છે, અને તે તળણ ઉપર આવ્યા પછી યોગની સમાધિનો આ ચોથો તળણો, ખરા યોગની શરૂઆત થાય છે, જે શરૂઆતમાં મધ્યમ અને દૃઢ પગ પ્રવેશ કરવાથી, હૃદય અને આત્માનો પ્રકાશ ખૂલે છે, ને તેની નિશાની તરીકે, ઘણીક બાબતની ખરી અગમચેતી પ્રેરણાશક્તિ (Instinct) મારફતે મળે છે, તથા તે માનવી, ખીલ માનવીના મોઢાં ઉપરથી તેનાં લક્ષણ, ફીઝિયોગ્નોમી (Physiognomy) મારફતે નહીં, પણ ફક્ત ઈન્સ્ટીંક્ટ (Instinct) મારફતે જાણી શકે છે. અને તે ઉપરાંત ખીલ ઘણા દાખલાઓ અને ભેદને જાણવાની શરૂઆત મેળવી શકાય છે. તે માટે ત્રીજી એકસરસાઈમાં જણાવવા પ્રમાણેજ શ્વાસક્રિયા (Breathing Exercise) કરવી, પણ દરેક શ્વાસ ૧૨ સેકન્ડ સુધી રોકવો (Suspend) અને તેમ કરતાં “ૐ શાંતિ : શાંતિ :” એ શબ્દો મનોવાસનાથી દૃઢ કરવા. અને શ્વાસક્રિયાની (Breathing Exercise) એકસરસાઈ પૂરી કરી, આંખ ઉઘાડી રાખી (યાદ રાખવું કે દરેક શ્વાસક્રિયાની એકસરસાઈ વખતે આંખ બંધ રાખવી, પણ એકાગ્રતા (Concentration) કરતી વખતેજ આંખ ઉઘાડી રાખવી) એક કાગળના શુદ્ધ સફેદ કટકા ઉપર નજર ઠેરવી રાખી, મનના દરેકે દરેક ખ્યાલને દૂર કરી, તથા વિચારમંડળને શુદ્ધ કોરું (Blank) બનાવી, તદ્દન શાંત, કાંઈ પણ ખ્યાલ, કાંઈ પણ વિચાર વગર ૧૨ સેકન્ડ સુધી બેસી રહેવું.

એ પ્રમાણે છ મહિના સુધી શ્વાસક્રિયા કરી ૧૨ સેકન્ડ શ્વાસ રોકવાની ટેવ પાડવી, અને ત્યાર પછી દર બેઠક વખતે ૧૨ સેકન્ડ એકાગ્રતાથી (Concentration) મનને તદ્દન શાંત અને કોઈ પણ જાતના વિચાર કે ખ્યાલ વગરનું બ્લૅન્ક (Blank) બનાવવું. આ એકસરસાઈ વાંચવામાં જેટલી સહેલી લાગે છે, તે કરતાં હજાર ઘણી વધારે એનો અભ્યાસ કરવામાં કઠણ અને ગ્રહણ કરવામાં વિકટ છે. પણ તેમાં ફત્તેહ મેળવી તો, પછી થાક (Fatigue) જેવી ચીજ તમે દુનિયામાં કદી જાણશો નહીં, તમારામાં એટલી બધી તો સહનશક્તિ (Endurance) પ્રગટી નીકળશે

હું પણ એક નાચીજી જીજાસુ અભ્યાસીજી છું, હું ગુંડ નથી
યા તો શીખવનારો નથી, જ્ઞાનીઓને મારાં વિવેચનમાં ભૂલો નજરે
પડે તો, જ્ઞાનદૃષ્ટિએ અને માયાની કલમથી કૃપા કરી પ્રદર્શિત
કરવી, તેમજ સુધારવી એવી અરજ છે. આ પ્રકરણની વધુ સમ-
જણ માટે બુવો ચિત્ર બીજાનો ખુલાસો.

ચિત્ર બીજાની સમજણ.

- A. કુદરતનું અદૃશ્ય અનંત ચૈતન્ય—The Universal Intelligence or the Force.
- B. શ્વાસ નળી—Breath pipe.
- C. ખોરાકની નળી—Elementary canal or food pipe.
- D. શરીરના માસવાળો ભાગ—Body, muscles etc.
- E. ઇડા નાડી—Sympathetic Ganglia (Left).
- F. શરીર માંહેલું ગરમીનું ચૈતન્ય—Spiritual essence of Heat.
- H. હૃદય—Heart.
- K. ગુરદા—Kidney.
- L. ફેફસાં—Lungs.
- M. શ્વાસ દમમાં લેવો—Inhaling breath.
- N. શ્વાસ બાહર કાઢવો—Exhaling breath.
- O. શ્વાસ એકાગ્ર કરવો—Absorbing breath in the I spirit.
- P. પિંગળા નાડી—Sympathetic Ganglia (Right).
- R. સાંભળવાની શક્તિને લગતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to ears.
- S. સુષુમ્ણા નાડી—Spinal Nerves.
- T. હાથમાં ચાલતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to hands.
- X. પગમાં ચાલતું ચૈતન્ય—Spiritual eather to legs.

કામ આરંભે છે, તે સર્વેનો અર્કરૂપી સારાંશ દેખાડે છે. એ ચિત્ર ખુલાસાવાર સમજાવતાં એક આવીજ બીજી ચોપડી લખવી પડે તેટલા માટે આ ચિત્રની થોડીક સમજણ, કે જે આ પુસ્તકમાં આવેલી બાબતોને અનુસરતી છે, તેજ સમજાવવાની કોશિષ કરી છે. બીજાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કુદરતમાં સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરિ, અનંત, સખળ એકજ ચૈતન્ય છે, કે જેથીજ અજવાળું (Light), અવાજ (Sound), ગતિ (Motion), રંગ (Color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ અને નિરાકર્ષણ (Attractions and repulsions), મનુષ્ય-વર્ગ, જાનવર, અને વનસ્પતિ માંહિલા દરેક જીવો (All life), માનવીના વિચારો અને જીવસાઓ (Every impulse of thought), તથા શરીરની ગતિ (Vital energy) વિગેરે છે, કે જે સર્વે આ ચિત્રમાં અનુક્રમે નિશાનીઓ તથા આંકડાઓથી દેખાડયું છે. આ ચિત્ર, શરીરશાસ્ત્રને લગતા આ ચોપડીમાં આવેલા ચિત્ર ચોથાની ખરાબર છે. ચિત્ર ચોથામાં જેમ જ્ઞાનતંતુઓની રંગો (Nerves) દેખાડી છે, તેમજ આ ચિત્રમાં દરેક ચૈતન્યની રંગો (Intelligence) દેખાડી છે, કે જે ચૈતન્ય (The Universal Intelligence) મારફતે, સૂર્ય પોતાના કુટુંબી ગ્રહ સેતારાઓને ફરતા રાખે છે, તથા તેજ ચૈતન્ય અનંત અણુદીઠથી (Infinite) તે જડ પદાર્થ લગી, (જીવો ચિત્ર પહેલું), કોહીઝન (Cohesion), કેમીકલ અફીનીટી (Chemical affinity), ગ્રેવીટેશન (Gravitation), ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity) પોલરાઇઝીંગ ઓફ અટમ્સ (Polarizing of atoms), શારીરિક તથા આત્મિક શક્તિઓ (Physiological and Psychological forces), વિગેરે મારફતે એક બીજા ઉપર અસર કરી દરેક ચીજની ઉત્પત્તિ અથવા નાશ કરે છે. હવે એ ચૈતન્ય માનવીના શરીરમાં જૂદી જૂદી અણુદીઠ આત્મિક શક્તિઓ કેમ ઉત્પન્ન કરે છે, તે દેખાડયું છે. (જીવો ચિત્ર બીજું). ઉપર દેખાડ્યા પ્રમાણે હવામાં સર્વે

શક્તિના (Will Power) દબાણ હેઠળ દબાયેલો ચૈતન્યનો અંશ, (Nerve centres) બ્રહ્મરંધ્ર (17) વાટે, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં આમેજ થાય છે, જેમ થતાં જે જે જ્ઞાનચક્રો (Nerve centres) લેદાય છે, તેને લગતી આત્મિક શક્તિ તે શખ્સ મેળવે છે. વિજળીક પ્રવાહ જેમ અણુદીઠ દોડે છે, તથા દરેક શક્તિ જેમ અણુદીઠ ઉત્પન્ન થઈ શરીરમાં અથવા શરીર બહાર, અને જગતમાં પ્રવેશ કરે છે, તેમજ માનવીના વિચારનો દૃઢ થયેલો અંશ, હવામાં પોતાની ધ્રુજણી ફેંકી 'ધાર્યુ' દરેક કાર્ય સિદ્ધ કરે છે. એવી રીતે શારીરિક, સાંસારિક અને આત્મિક સુખ મેળવવાના બે માર્ગ છે.

પહેલા માર્ગને જ્ઞાનમાર્ગ કહે છે:—નાસિકા વાટે (M) શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને (7) લલનાચક્ર, (5) ધ્યાન કમળ, (4) આજ્ઞાચક્ર, (3) જ્ઞાનચક્ર, (2) મનચક્ર, અને (1) સોમચક્રમાં, અનુક્રમે ૧૬મા પ્રકરણમાં દર્શાવેલી એક્સરસાઈઝો પ્રમાણે દરેક ચક્રો તરફ ધ્યાન એકાગ્ર કરવાથી, તથા શ્વાસને રોકી રાખવાથી ફ્રેનોલોજિકલ નર્વ સેન્ટરો (Phrenological nerve centres) (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું, ચિત્ર ૨૫ મું) માંહેલા અનેક સદ્ગુણોની પ્રાપ્તિ મારફતે, એકાગ્ર કરી છોડેલા વિચારનો પ્રવાહ ઉપલાં (7, 5, 4, 3, 2, 1.) ચક્રોમાં એકાગ્ર થઈ, આત્મિક સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય બની બ્રહ્મરંધ્ર (17) માર્ગે બહાર નીકળી, શરીર બહારની જગતમાં ધ્રુજણીરૂપે (18) બહાર પડી, ધારેલા વિચારને લગતાંજ તત્વો (Atoms) એકઠાં કરી, ધાર્યુ કામ સિદ્ધ કરે છે. જુવો ચિત્ર ૩૪ મું (જેમાં માનવીના વિચારની ધ્રુજણી માનવીના શરીરની આસપાસ ફરી વળી, કુદરતના ચૈતન્યમાં મળે છે.)

સાંસારિક તથા શારીરિક સુખોની પ્રાપ્તિ માટે નીચેલો માર્ગ સહેલો અને સાદો છે.

નાસિકાવાટે (M) શ્વાસ લઈ, તે શ્વાસને સહેજ તાળવા આગળ (O) રોકી ત્યાંથી ફેફસાંમાં (L) લઈ જઈ રોકવો; જ્યાં તેની ગતિ બદલાઈ તે શ્વાસનું જીવનતત્વ (F) બનશે, તે શરીરના અનેક

વિચારની અસર કુદરતના ચૈતન્ય ઉપર જલદી અસર કરી; આકર્ષણ મારફતે વ્યાધિવાળા લાગુ ઉપર દોડી આવી, વ્યાધિનો નાશ કરે છે. સાંસારિક વ્યાવહારિક મુખ્ય, ધન દોલત કે માનસિક ઉમેદો પણ, એવીજ રીતે આંતરદીકપણે ખાતર પડે છે, પણ તેમાં કુદરતના આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડે છે, જેથી અંતર બાધ છે. સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મળે છે. (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઈએ (જુલો પ્રકરણ ૯-૧૦) અને લાયકાત મેળવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થવેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઇંદ્રિયો (Five senses) જાહેર છે, પણ આ વિદ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઇંદ્રિય (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઇંદ્રિયે ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્ત થાય છે. જગત્માં કંઈપણ ચીજ અશક્ય નથી. (Nothing is impossible). દરેક ચીજ બનવા કાળ છે, જેવી તમારી મહેનત, જેવી તમારી નીતિ ને વિચાર, તેવું તેવું ફળ તમને મળશેજ. એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છાશક્તિનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે ચ્હાશો તે કરી શકશો, એમાં કંઈ સંદેહ નથી. આ સત્ય છે, તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશિષ કરો, કારણ કે આ વિદ્યા નવી નથી. ક્ષીલ-સુક્ષ્મ કહે છે કે :—“ જગતની હસ્તી અગાઉ હતી, તે હસ્તી તેમજ નીસ્તિમાં છે ને રહેશે.” જુગે જુગ, વખતે વખત, તેનું પ્રમાણ તેની રીત રૂઠી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, પણ તેનો મુખ્ય પાયો “ફોર્સ” (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે. એ પ્રમાણે ચિત્ર ખીલમાં દેખાડયા પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરીરમાં અનેક ગતિનાં ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રો લેહતો આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઈ, જગતના અખુટ ચૈતન્યમાં મળે છે, જે ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક,

વિચારની અસર કુદરતના ચૈતન્ય ઉપર જલદી અસર કરી, આકર્ષણ મારફતે વ્યાધિવાળા લાગ ઉપર દોડી આવી, વ્યાધિનો નાશ કરે છે. સાંસારિક વ્યાવહારિક સુખ, ધન દોલત કે માનસિક ઉમેદો પણ, એવીજ રીતે અંણુદીઠપણે માર પડે છે, પણ તેમાં કુદરતના આકર્ષણનો નિયમ લાગુ પડે છે, જેથી અંતર બાધ છે. સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મળે છે. (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઈયે (જુવો પ્રકરણ ૯-૧૦) અને લાયકાત મેળવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થયેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઇંદ્રિયા (Five senses) જાહેર છે, પણ આ વિદ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઇંદ્રિ (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઇંદ્રિને ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્ત થાય છે. જગત્માં કાંઈપણ ચીજ અશક્ય નથી. (Nothing is impossible). દરેક ચીજ બનવા કાળ છે, જેવી તમારી મહેનત, જેવી તમારી નીતિ ને વિચાર, તેવું તેવું ફળ તમને મળશેજ. એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છાશક્તિનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે ચ્હાશો તે કરી શકશો, એમાં કાંઈ સંદેહ નથી. આ સત્ય છે, તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશિષ કરો, કારણ કે આ વિદ્યા નવી નથી. ક્ષીલ-સુક્ષ્મ કહે છે કે :—“ જગતની હસ્તી અગાઉ હતી, તે હસ્તી તેમજ નીસ્તિમાં છે ને રહેશે.” જુગે જુગ, વખતે વખત, તેનું પ્રમાણુ તેની રીત રૂઠી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, પણ તેનો મુખ્ય પાયો “ફોર્સ” (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે. એ પ્રમાણે ચિત્ર ખીજામાં દેખાડ્યા પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરીરમાં અનેક ગતિનાં ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રો ભેદતો આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઈ, જગતના અખુટ ચૈતન્યમાં મળે છે, જે ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક,

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) — વિચારશક્તિ મારફતે ભૂત ભવિષ્ય જાણવાની વિદ્યા.

આ પ્રકરણ ક્રૅનોલોજીનાં પ્રકરણ પછી આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિમાં વધારા દાખલ આપવામાં આવ્યું હતું. એ બાબદ જાણીતા અંગ્રેજી લખનારાઓનાં પુસ્તક ઉપરથી તથા ચાલુ પ્રેક્ષકોમાં અનુભવેલા તથા બીજાઓને એ વિદ્યા અજ્ઞાનપણમાં વાપરતા નીહાળી—તે સર્વે બાબદનું તોલ કરી—વાચક વર્ગને પ્રયોજ્ય બાબદથી સમજ પડે તેવી રીતે આપ્યું છે, જે માંહેલી પચાશ ટકાથી પણ વધુ બાબદ કોઈપણ સાધારણ માનવી ચાલુ પ્રેક્ષકો કર્યા કરવે શીખીને વાપરી શકે તેમ છે. ઘણાંકોને તો પોતાના અખતરાની પહેલીજ ટાયલમાં ફત્તેહ મળે છે, એ બાબદમાં ખંત, વિશ્વાસ, અને દ્રઢતાથી મક્કમ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને અભ્યાસીને પોતાની મહેનતના પ્રમાણમાં જરૂર લાભ થયા વગર રહેતો નથી—તેમજ એના અનુભવ અને અભ્યાસથી દેખીતો ઘણો ફાયદો મળે છે.

હાલ સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) નો અભ્યાસ અને અખતરાઓ સાડુ આપણને ઘણું જાણવા અને સાંભળવામાં આવે છે, અને એ વિદ્યાને સાયન્ડીફીક રીતે જોતાં તે કેટલી કીમતી છે તે પણ જાહેર થયું છે, અને જે લોકો એવી વિદ્યા અથવા આત્મજ્ઞાન શાસ્ત્રનો અભ્યાસ નવો નવો શરૂ કરે છે તેઓ વારંવાર ઇંતેજાર થઈ સવાલ પુછે છે કે સાઇકોમેટ્રી તે શું ?

સાઇકોમેટ્રી (Psychometry) એક વિદ્યા કે કળા છે જે એક માણસના વપરાસમાં આવતી ચીજ, યા તેની પહેરેલી ચીજ ઉપરથી તે માણસની ખાસીએત, સ્થિતિ, તેની આસપાસની યા સમાગમમાં આવતી ચીજોનું ભાન યા ભાસ આપે છે, વળી દેખાવોનું વર્ણન, જગ્યા અને માણસો, જે આપણાથી દૂર દેશ હોય, તેઓની હાલત વગેરેનો પુરતો ઈસારો થાય છે.

કેટલા ઝડપી હોય છે. અને ઘણુખરે ભાંગે જો એવા માણસોને વાળુ વગાડતાં શીખવ્યું હોય તો તેઓ આપણને અજબ કરી નાંખે છે. વળી તેઓની સમજ શક્તિ પણ સારી રીતે કેળવાયલી હોય છે, જેથી તેઓ પોતાને કાંઈ કાંઈ અકસ્માતમાંથી બચાવે છે. ઘણા માણસોમાં આ સાઈકોમેટ્રીની (psychometry) બક્ષિસ હોય છે, ને જો તેઓ તેને કેળવે, કારણ કે તે કેળવી શકાય છે, તો જેમ બીજી શક્તિઓ તેઓ કેળવી પોતામાં દાખલ કરે છે તેમજ આ પણ દાખલ થઈ શકે છે.

સાઈકોમેટ્રીની (Psychometry) વિદ્યા પહેલ વહેલાં પ્રોફેસર જે. રોડેસ બુકાનને (Professor J. Rodes Buchanan, M. D. of San Jose, California, U. S. A.) શોધી હતી, અને તેણે ઈ. સ. ૧૮૪૨ માં ન્યુયૉર્ક શહેરમાં થોડા અખતરાઓ કીધા હતા, જે પછી સાબિત થયું કે એક શક્તિ માણસોમાં છે, જેને આપણે સાઈકોમેટ્રી (psychometry) કહીએ છીએ. જેમ મહાત્માઓ અંતરદૃષ્ટિથી સાચી વિગતો જણાવે છે, તેમ આ અખતરાઓ ઘણાં અચુક અને અભયથી વચ્ચે સાચા નીવડ્યા હતા. કોઈ અસલી ચીજો લાવી તેને સાઈકોમેટ્રાઈસ કરવા લાગ્યા, ન્યારે બીજાઓ અણસમજી હોવાથી એ વિદ્યાની શક્તિને ના કબુલ કરવા લાગ્યા. અભ્યાસીઓ એ વીશે શોધ ચલાવવા લાગ્યા અને થોડા વખતમાં આ વિદ્યા અમેરીકામાં ડોક્ટરો તેમજ આત્મજ્ઞાનીઓ અને ગેબી કલા જાણનારાઓમાં જાણીતી થઈ.

ટુંકમાં કહીએ તો લોકો એ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યા, ને તેના કાયદાઓ સમજી તેને પોતામાં જેટલી શક્તિ હતી તેટલાં જોર અને જુસ્સાથી તેના વપરાસ કરવા લાગ્યા. કોઈ તો માણસોમાં શું શું દરદો છે, તે કોઈ પણ માંદા માણસની પહેરવાની ચીજ ઉપરથી (તંતોસી) કહી આપવા લાગ્યા, આ રીતે તે માણસોને સાબ કરવામાં બહુ મદદ કરનારી કળા થઈ પડી. આ વિદ્યાની અમેરીકાનાં ન્યુયૉર્ક શહેરમાં શોધ થયા પછી જુદા જુદા શહેરોમાં તેને વીધે ખખર ફેલાવા માંડી. ઈંગ્લાન્ડ, ફ્રાન્સ અને જર્મનીમાં પછીથી ફેલાવો થવા માંડ્યો, પણ ઈંગ્લાન્ડમાં તે ખરાબ રીતે સમજી શકવામાં આવી નહીં, છતાં લોકો તેના અખતરા કરવા લાગ્યા ને પછી પછી તેઓ ચીજો જેવી કે ઘડીઆળ, લોકેટો,

એમજ કપડાંઓ, રેશમ, વિગેરે ઉપર તમારી શક્તિ અજ-
માવવી, જેમ ચીનેની સંખ્યા ઘણી તેમ તમારી શક્તિ સારી રીતે
ખીલશે, ને જો તમે કાંઈ અજાણ જેવી અસર જુઓ તો તે માટેની
નોંધ કર્યા કરવી. જો પ્રદર્શનમાં તમે એવી ચીને જુવો તો તે
સાથે તમારે જરૂર અખતરા કરી જોવા, જો તમને કોઈ તે ચીનેને
હાથ લગાડવા દે તો, તેવી ચીનેનાં અખતરાઓથી ઘણું જલદી
શીખી શકાય છે.

સાધારણ રીતે એ શક્તિ ધંધાદારી હુન્નરમંદ વેપારીઓમાં
જોવામાં આવે છે, જેવા કે, ચિતારા, વાઢકાપ કરનારા ડાક્ટરો,
ઘડીઆળી, ઝવેરી, કોતરકામ કરનારા, હાલમો, દલાલો, રૂ કાંત-
નોરા, ને એવા અનેકમાં એવી શક્તિ ખીલેલી હોય છે. દાખલા
તરીકે કેટલાક કાપડીઆઓ—અને સાધારણ રીતે તરકારી, કુંટ
વેગનારાઓ—લીંબું, કાંદા, સપરચંદ વગેરેના ટોપલામાં હાથ
નાંખી તમને કહી આપે છે કે તેમાંનું કયું કળ સાફ છે, કે
સડેલું છે, કારણ તેનાં વેપાર પ્રમાણે રોજરોજ જોયા કરવાથી
પારખવાની શક્તિ તેની તેજ થયેલી હોય છે. તેજ પ્રમાણે આપણે
પણ ચાલુ પ્રેક્ટીસથી જેમ કુંટવાળો કળની અંદર સાફ
માઠું હાથના સ્પર્શથી જોઈ નાણી શકે છે, તેમ આપણે પણ ખીલ
વસ્તુઓને લગતી બાબદો ચાલુ પ્રેક્ટીસથી નાણી શકીએ એ
સંત્ય છે.

વાળંત્રો વગાડનારાઓમાં પણ આ “શક્તિ” ઘણીજ ઉત્તમ
રીતે ખીલેલી હોય છે. એક હારમોન્યમ વગાડનારને જુદા જુદા
સુરો વગાડવા માટે આંગળાંની જરૂર છે. તેજ પ્રમાણે એક સીતાર
વગાડનારને પણ એ શક્તિ જરૂરની છે.

માટે જુદી જુદી જાણસો સાથે એવા અખતરા કીધા હોય તો
તે બહુજ ફાયદાકારક છે. બન્ને હાથોને એવી અડકવાની અથવા
સ્પર્શ કરવાની કેળવણી આપવાની જરૂર છે, ને વધારે સાફ તો
એ છે કે જે પત્રો ખીલ માણસો તરફથી ટપાલ મારફતે આપણા
પોતાપર આવે, તે હાથમાં લઈ, ઉઘાડ્યા વગર, તે પર એક ચિત્ર
થઈ, તે કાગળ આપણાપર શું અસર આત્મિક પ્રભાવથી ઉપજાવે

છે, તે કાંઈ નહીં પણ તેઓની મૂર્ખાઈ ભરેલી આદતથી અને પોતાનાં લાલચ તથા દોષને ધરાવતી પ્રમાણમાં નહીં જાળવવાથી થાય છે.

આ રીતે પારખનાર માણસ (recipient) પોતાની શક્તિથી દરેક બાબતની ઉત્પત્તિ શોધી કાઢે છે, ઘણી વખતે અસર નહીં માલમ પડે તેવા વખત પર માણસોની ખાસીયત, કે દરદોની ઉત્પત્તિ શોધી કાઢે છે.

લગભગ દરેક ચીજ પરથી અસર ને ઉત્પત્તિ શોધી કઢાય છે, ખાસીયતની ચીજોથી એ શક્તિ ખીલવવાની શરૂઆત કરવી સારી છે. જેવી કે:—એક પત્ર, બાલનો ઝુમખો, કોલર, ખમીસ, નેકેટાઈ, ઘડીઆળ, છેડો, બટન, ઘડીઆળની ચાવી, વીંટી, ચાકુ, નખ, વગેરે, અથવા બીજી એવી કોઈપણ ચીજ હાથમાં લઈ પારખવાની ચાલુ કોશીષ કરવી જોઈએ.

જે કોઈ અસરો તમને લાગે, તે માટે હંમેશા ખરું જણાવી દેવું, કાંઈ પણ છુપાવવું નહીં. એવી રીતે ફક્ત એક ચીજ હાથમાં પકડતાની સાથેજ તમે તુરત જન્મ, લગ્ન, મરણ, અકસ્માત, માંદગી, દુશ્મનાઈ, પૈસાની ખુવારી, ધંધામાં ફેરફાર, સફરો, ચોરો, ખુન, આપઘાત વગેરે બાબત જોઈ જાણીને કહી શકશો, અને તેમ કરતાં એકબારંગી તમે કોઈ શખ્સને માટે ખરાબ લાગે એવી અસર જુઓ, તો ખેશક તે પણ ધાસ્તી વગર ખુદલાં જીગરે કહી દેવી, અને તે બાબત ગુંથવાવું નહીં.

How to become a psychometrist—કેવી રીતે સાઈકોમેટ્રીસ્ટ થવું:—એક અચ્છા સાઈકોમેટ્રીસ્ટ (Psychometrist) થવાને ઘણા વખત લાગે છે, પણ કોઈ અભ્યાસી થોડો વખત લે, તો કોઈ ઘણા, જેવી જેની મનશક્તિ, કોઈ એક ચીજ કહેવામાં હુશીયાર નીકળે તો કોઈ બીજી ચીજમાં પ્રવીણ હોય.

એક આદમી જેનું લેબું નીચલા ભાગ તરફ ભરાયલું ને મસ્તકવિદ્યા પ્રમાણે “અક્વીઝીટીવનેસ્” (acquisitiveness) અથવા સંગ્રહ કરવાની ખાસીયતવાળો ભાગ જો ખીલેલો હોય

ચારખવામાં સાઇકોમેટ્રી બહુજ ઈપની છે. ઘણીવાર દરદોના ઉપાયો તેમજ તેઓની ખરી ઉત્પત્તિ માટે સાઈને સાચું જ્ઞાન મળે છે ને તે મેળવવા માટે સાઇકોમેટ્રીસ્ટને ટ્રાન્સના તળછામાં જવું પડે છે. (Trance) એ તળછા એક જાતની ઉડી નિદ્રાને લગતી હાલત છે.

સાઇકોમેટ્રીથી મળતા ફાયદાઓ—The benefits of a Psychometrical Reading.

સાઇકોમેટ્રી બહુજ ઉપયોગી છે. એથી આપણને આપણી પોતાની માસીયત, ચાલચલણ અને શક્તિ માલમ પડે છે. એ વિદ્યા મારફતે ભૂત ભવિષ્ય જાણી શકાય છે કે તમને શેર, સદ્ગ્રાથી ફાયદો થશે કે નહીં; તમારે વેપાર કરવો કે નહીં; કોઈ સાથે ભાગિયા થવું કે નહીં; તમારા દુશ્મનો, દોસ્તો ખરા કે ખોટા, ઠગાઈ, વારસો, પોલીસીઓ, વીલો, ખતો વગેરેનો ભાસ થાય છે. તમારી મીલકત બે ચોરાઈ ગઈ હોય તો તેનો પત્તા મળે છે. વળી ફત્તેહમંદ નીવડવાને માટે તમારે શું શું કરવું અથવા તો તંદુરસ્તી કે દરદોના ઉપાયો માટેની સમજ કેમ મેળવવી એ સર્વ ચીજનો તમને ખરો ઈશારો થાય છે. ને એક સારા સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (psychometrist) ની વારંવાર કાંઈપણ બાળદોમાં સલાહ લેવી એ સાઈ છે. કાંઈપણ સાહસ કરવા અગાઉ આ વિદ્યાનો આશરો લેવો બહુજ સાઈ છે. માણસોની જીંદગીમાં ઘણીક વખતે કટોકટ સમયો આવી લાગે છે, જ્યારે તે માનવીને કાંઈપણ સુઝ પડતી નથી, એવે વખતે આ વિદ્યા એક આશીર્વાદ સમાન છે. કોઈ વેળા પ્રેમની બાળતમાં, વિવાહ, કોર્ટ દરબાર, મરણ, પૈસા સંબંધી, વિગેરેમાં તમને એ વિદ્યાનો આશરો ને ચેતવણી લેવા સિવાય છુટકો રહેતોજ નથી. મેં માણસોને આડે માર્ગે જતાં ને પૈસા તથા સંસારી બાળતોમાં નિષ્ફળ થતાં જોયા છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ આ વિદ્યાથી તદ્દન અજાણ્યા હોય છે. પ્રથમ તમારે તમારા કાર્ય માટે શું સાઈ તમારા વિચારથી લાગે છે, તેનોજ વિચાર સારી રીતે કરવો ને ત્યાર પછી કોઈ સાઇકોમેટ્રીસ્ટની તે બાળતમાં સલાહ લેવી, જેથી તમને બહુજ ફાયદો થશે, અને નિષ્ફળતા મળશે નહીં.

જ્યારે પણ તમને ઉદાસી કે બેચેની લાગે, ત્યારે એક સાઇકો-

પારખવામાં સાઇકોમેટ્રી બહુજ ણપની છે. ઘણીવાર દરદોના ઉપાયો તેમજ તેઓની ખરી ઉત્પત્તિ માટે સાઈને સાચું જ્ઞાન મળે છે ને તે મેળવવા માટે સાઇકોમેટ્રીસ્ટને ટ્રાન્સના તળછામાં જવું પડે છે. (Trance) એ તળછો એક જાતની ઉંડી નિદ્રાને લગતી હાલત છે.

સાઇકોમેટ્રીથી મળતા ફાયદાઓ—The benefits of a Psychometrical Reading.

સાઇકોમેટ્રી બહુજ ઉપયોગી છે. એથી આપણને આપણી પોતાની માસીયત, ચાલચલણ અને શક્તિ માલમ પડે છે. એ વિદ્યા મારફતે ભૂત ભવિષ્ય બહુ શકાય છે કે તમને શેર, સદ્ગાથી ફાયદો થશે કે નહીં; તમારે વેપાર કરવો કે નહીં; કોઈ સાથે ભાગિયા થવું કે નહીં; તમારા દુશ્મનો, દોસ્તો ખરા કે ખોટા, ઠગાઈ, વારસો, પોલીસીઓ, વીલો, ખતો વગેરેનો ભાસ થાય છે. તમારી મીલકત જો ચોરાઈ ગઈ હોય તો તેનો પત્તો મળે છે. વળી ફત્તેહમંદ નીવડવાને માટે તમારે શું શું કરવું અથવા તો તંદુરસ્તી કે દરદોના ઉપાયો માટેની સમજ કેમ મેળવવી એ સર્વ ચીજનો તમને ખરો ઈશારો થાય છે. ને એક સારા સાઇકોમેટ્રીસ્ટ (psychometrist) ની વારંવાર કાંઈપણ બાબતોમાં સલાહ લેવી એ સાઈ છે. કાંઈપણ સાહસ કરવા અગાઉ આ વિદ્યાનો આશરો લેવો બહુજ સાઈ છે. માણસોની જીંદગીમાં ઘણીક વખતે કટોકટ સમયો આવી લાગે છે, જ્યારે તે માનવીને કાંઈપણ સુઝ પડતી નથી, એવે વખતે આ વિદ્યા એક આશીર્વાદ સમાન છે. કોઈ વેળા પ્રેમની બાબતમાં, વિવાહ, કોર્ટ દરબાર, મરણ, પૈસા સંબંધી, વિગેરેમાં તમને એ વિદ્યાનો આશરો ને એતવણી લેવા સિવાય છુટકો રહેતોજ નથી. મેં માણસોને આડે માર્ગે જતાં ને પૈસા તથા સંસારી બાબતોમાં નિષ્ફળ થતાં જોયા છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ આ વિદ્યાથી તદ્દન અજાણ્યા હોય છે. પ્રથમ તમારે તમારા કાર્ય માટે શું સાઈ તમારા વિચારથી લાગે છે; તેનોજ વિચાર સારી રીતે કરવો ને ત્યાર પછી કોઈ સાઇકોમેટ્રીસ્ટની તે બાબતમાં સલાહ લેવી, જેથી તમને બહુજ ફાયદો થશે, અને નિષ્ફળતા મળશે નહીં.

જ્યારે પણ તમને ઉદાસી કે બેચેની લાગે, ત્યારે એક સાઇકો-

છે. જોકે પહેલી નજરે સાધારણ માનવીને એ વિદ્યા ઢોંગ જેવી લાગે છે. પણ જ્યારે તેનો તે અભ્યાસ કરવા માંડે છે, ત્યારે તથા આ પુસ્તકમાં આપણે આગળ વાંચી ગયા, તે સર્વે સાહ-
દતોને આધારે, આ વિદ્યાનાં અભ્યાસ તથા તેની સર્વે સચ્ચાઈ અને શ્રેષ્ઠતાનો અચુક ખ્યાલ તથા સંપૂર્ણ વિશ્વાસ આવ્યા વગર રહેતોજ નથી. મારા પોતાના વીસ વરસના અનુભવપરથી ઘણીક જાણતોમાં એ વિદ્યાએ અનંયળી ઉપજવનારાં પરિણામો દેખાડ્યાં છે. આ વિદ્યાની પ્રવીણતા મેળવવાનું પ્રમાણ, આ પુસ્તકમાં આપેલા મસતક વિદ્યાને લગતાં સેન્ટરોને પહેલે જીલવવાથી વધુ સારી રીતે સંપાદન થઈ શકે તેમ છે, જે જાણતનો ઇસારો આ પ્રકરણમાં પણ આપવામાં આવ્યો છે. ખંત, એકાગ્રતા અને ઉમંગ-
થી અભ્યાસી એ જાણતની ઘણી સચ્ચાઈઓ મેળવી શકશે, કારણકે ચાલુ જમાનામાં એ વિદ્યા દિનપર દિન હવે આગળ વધતીજ જાય છે. કારણ કે સ્થૂલ વિદ્યાઓથી આગળ ચાલતાં હવે તમામ સૂક્ષ્મ વિદ્યાઓનોજ શોધ થતો જાય છે, અને એક વખત એવો આવશે કે જ્યારે આ વિદ્યા એક સાધારણ વિચાર તરીકેજ પોતાનું રોજનું કાર્ય કરશે.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

“સ્વરોહ્ય” યાને તત્ત્વરૂપ શ્વાસોદ્વાસ મારફતે શુભ અશુભ જાણવાની વિદ્યા.

સત્તરમા પ્રકરણમાં શ્વાસ ક્રિયા અને તેની અદ્ભુત શક્તિ માટે ઘણુંક વિવેચન કર્યું છે, અને “તત્ત્વજ્ઞાન” મારફતે જાહેરમાં

એ પ્રમાણે આકાશ તત્ત્વનાં શારીરિક માનવી માટે પાંચ તત્ત્વો છે, જેવાં કે :—અંતઃકરણ—શ્રોત્ર—વ્યાન—વાયા—શબ્દ—આપણે પહેલેથી જોઈશું—તો આગલા પ્રકરણોમાં સમજાવી ગયા પ્રમાણે—આખી દુન્યાનાં અથવા જગતનાં અને કુદરતનાં ચૈતન્ય, યુનીવર્સલ ઇન્ટેલીજન્સ (Universal Intelligence) ને “અદ્ભુત વિચાર શક્તિ રૂપે” જોખવામાં આવ્યો છે. જે વિચાર શક્તિ અથવા ચૈતન્ય Ocean mind ને પાંચ તત્ત્વમાં વહેંચી નાખતાં નીચે પ્રમાણે છે :—

અંતઃકરણ—મન—બુદ્ધિ—ચિત્ત—અહંકાર એ પ્રમાણે પાંચ ભાગો કે જેમાં મુખ્ય પંચભૂત અથવા યુનીવર્સલ ઇન્ટેલીજન્સ, આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—પાણી—ને પૃથ્વી તરીકે સામટો લેખાયેલો છે, અથવા જગતમાં જેમ તે કાર્ય કરે છે, તેમ માનવીના શરીરનાં સર્વે કાર્યો “વિચાર શક્તિ” અથવા ઉપર જણાવેલાં પાંચ તત્ત્વો અંતઃકરણ—મન—બુદ્ધિ—ચિત્ત—ને અહંકાર બળવે છે, એ પ્રમાણે આકાશની અણુદીઠ શક્તિનાં ચૈતન્યો, માનવીમાં શ્વાસ દ્વારે દાખલ થાય છે. જે બાળતનો ખુલાસો પ્રકરણ નવમાં અંદર વિચારશક્તિનાં જોર અને દૃઢ વિચારની બાળદમાં આપેલો છે, જેમાં દર્શાવેલું છે કે ફેફસાંની મદદથી જે હવા દમમાં લેવાય છે, તેની અસર નાક વાટે લેજાં પર થાય છે, અને દરેક દમ લેજાંમાં ત્રણ ત્રણ નવા વિચાર ઉત્પન્ન થાય છે, યાને એક મીનીટમાં ૪૮ થી ૫૪ નવા વિચારો માનવીના વિચાર મંડળમાંથી બાહર પડે છે. એ પ્રમાણે જગતનાં પંચભૂત તત્ત્વ, માનવીમાં હવા રૂપે દમ મારફતે દાખલ થઈ, બીજાં પંચભૂત ઉત્પન્ન કરે છે—જેથી શારીરિક દુન્યા અને માનવીની સાંસારિક દુન્યાનાં સર્વે કાર્યો થઈ શકે છે, અને એ સિદ્ધાંતથી સાબિત થાય છે કે “હરેક ચીજ પંચભૂતનીજ છે” (One in all, and all in one).

સ્વરનાં તત્વોનો કોઠો.

		૧ આકાર	૨ વાયુ	૩ અગ્નિ	૪ જળ	૫ પૃથ્વી
૧	તત્વની શ્રેણિ	આકાર	વાયુ	અગ્નિ	જળ	પૃથ્વી
૨	લાલ હાનિ	શૂન્ય- કંઈ નહી	અલપ લાલ	શૂન્ય	સિદ્ધ	થોડી વેળા વીત્યા પછી લાલ.
૩	તત્વની ચાલ	હોઠ આંગળ નાકની અંદર	આઠ આંગળ બહાર	ચાર આંગળ બહાર	બાર આંગળ બહાર	સોળ આંગળ બહાર
૪	તત્વનો સ્વાદ	કડવો	આમ્લ	ત્રિક	કાસાયો	મીઠો
૫	અનેક તત્વની પાંચ પાંચ પ્રકૃતિ	કામ-ક્રોધ મોહ-રોષ ભય.	ધાવન-વલન સંકેચન ચલણ પ્રસારણ	ક્ષુધા તૃપ્તા આળસ નિદ્રા કાન્તિ	લોહી-વીર્ય મૂત્ર-મત્સ્ય અને લીલા.	અસ્થિ- માંસ-ત્વચા નાડી-રેશમ
૬	તત્વની પ્રકૃતિ	દુઃખ ભ્રમ	ઉચ્ચાટ	દુઃખ કલેશ	આનંદ, શાંતિ	મધ્યમ
૭	તત્વનાં પાદ	કંઈ નહી	બે પગ	ચાર પગ	બે પગ	બહુ પગ
૮	તત્વનું સ્થાન	મસ્તક	નાભિ	રક્થ ખભો	બન્ને પગ	જનનુ
૯	તત્વનો આકાર	●	—	△	∪	□
૧૦	તત્વની દિશા	મધ્ય	ઉત્તર	દક્ષિણ	પૂર્વ	પશ્ચિમ
૧૧	તત્વનાં નક્ષત્ર	નક્ષત્રો નથી	વિશાખા ઉ- ત્તરાશ્વિની હસ્તા-ચિત્રા પુનર્વસુ અશ્વિની મૃગશીર	ભરણી કૃત્તિકા પુષ્ય-મધ્યા પૂર્વાશ્વિની સ્વાતિ પૂર્વા ભાદ્રપદ	પૂર્વાષાઠા મધ્યા અશ્લેષા મૃગ-આરદ્રા રોહિણી ઉત્તરાષાઠા- [પદ]	અભિજીત ધનિષ્ઠા રોહિણી અનુરાધા શ્રવણ ઉત્તરાષાઠા જ્યેષ્ઠા.
૧૨	તત્વનો રંગ	અદ્ભૂત	લીલો	લાલ	રૂપેરી	ખીજો
૧૩	તત્વની અવસ્થા	૧૦ ક્ષણ	૨૦	૩૦	૫૦	૪૦
૧૪	તત્વનું પાસુ	અનંત	તીરથું	ઉર્ધ્વ	નીચે	સામે

અગ્નિ તત્ત્વને લગતાંજ હોય તો તેવે વખતે થોડો લાલ આપે, નહીં તો નહીં.

જળ તત્ત્વની સમજણ—ચંદ્ર જેવો રૂપેરી સફેદ રંગ, કેસન્ટ જેવી અર્ધ ગોળ આકૃતિ, મન શાંત, આનંદ, કટાણું સ્વાદ, દિશા પૂર્વ, જીવ ચિંતા, ચાર ગુણ, એ પગવાળી અને દરેક કામમાં શુભ અને દરેક કાર્ય ઉતાવળું પાર પડે, અને લાલ સારો થાય, અતિ શુભ જાણવું, નાક વાટે દમ આવે ત્યારે ખાર ઇંચિ લાંબો, અને નીચો આવે, એ પ્રમાણે એની સર્વે વિગત કોઠામાં જોઈ લેવી.

પૃથ્વી તત્ત્વની સમજણ—અગ્નિ તત્ત્વ પછી પોતાનો ૪૦ પળનો વખત છે, સોળ આંગળ સામે સીધો દમ આવે છે. સ્વાદમાં મીઠાશ. એનું સંધાણ હીંચણ, દિશા પશ્ચિમ, મન સાધારણ, મૂળ ચિંતા, પાંચ ગુણ. એ તત્ત્વમાં કામ કરવે તુરત લાલ થાય. એ પ્રમાણે એ તત્ત્વો આવે તેની ખીના સમજવી.

હવે એ નાસિકાના સ્વરો અથવા દમો ત્રણ પ્રકારે આવે છે, તેના અમુક ગુણ, દોષ, વાર વિગેરે નીચે પ્રમાણે જાણવા.

સુષુમ્ણા સ્વર આવતો હોય ત્યારે, ભક્તિ, યોગ, અથવા ધર્મનાં કામ શિવાય બીજાં કોઈ પણ કામ કરવાં નહીં. કારણ તે થતાં નથી.

હવે ઇંડા નાડી અને પીંગળા નાડી, અથવા ડાબો અને જમણો દમ અથવા સ્વર આવે તેની વિગત :—

જમણા સ્વરની વિગતો—રવિ, મંગળ અને શનિવાર, તિથિ ૪-૫-૬-૧૦-૧૧-૧૨ અજવાળીયામાં અથવા શુકલપક્ષની, અને વદમાં ૧-૨-૩-૭-૮-૯-૧૩-૧૪-૩૦ અથવા અમાસ. એની રાશિ—મેષ, કર્ક, તુલા, મકર સકાંતિ. એનું રાજ્ય સૂર્યનું. દિશા—ગમન, પૂર્વ અથવા ઉત્તર. અક્ષર એછીનો આંક. જગા દક્ષિણ અથવા પાછળ, વખત ગમન ચાર જમણા પગ ઇંચકવા. એનાં શુભ તત્ત્વ અગ્નિ અને વાયુ અને કાર્ય કૃર-ચર રાશિ-પુરુષની જાતિ, સમજવું.

પોતપોતાની શ્રદ્ધા અને આસ્થાના પ્રમાણમાં અનુલવથી સિદ્ધ થાય છે.

એની ટુંક સમજણમાં જાણવું કે ઉપલા કોઠાઓ અને સમજણોમાં આપેલી અમુક વિગતો, અમુક જાતનાં સ્વરને અનુસરતી અને લાલ કરતી છે અને અમુક સ્વરમાં જો કંઈ પણ ખીજા સ્વરને લગતી ખાખત લેણાય તો તેના પ્રમાણમાં તે ચીજને લગતી ચિંતા, લય ને દુઃખ સમજવું.

એ પ્રમાણે વારનું રાજનું કૃણ થયું. જો પખવાડીક કૃણ જોઈતું હોય તો શુકલ પક્ષનો પડવો અથવા કૃષ્ણ પક્ષનો પડવો, એ દિવસોએ સૂર્ય ઉદય વખતે જે સ્વર ચાલે તેપર દુઃખ સુખનો આધાર જાણવો. જેમકે સુદના પડવા વખતે જમણા સ્વર અતિ શુભ અને ડાબો માઠો, તેમજ વદના પડવા વખતે જમણા માઠો અને ડાબો સ્વર અતિ શુભ જાણવો. હવે એ પ્રમાણે માઠો સ્વર ચાલતો હોય તો, તેજ દિવસની રાત્રે સુતી વખતે તે સ્વરને બદલી નાંખવા માટે, સવારમાં ચાલેલા સ્વરને જુનો રૂનાકમાં ખોશી બંધ કરી ખીજો ચલાવવો, અને રાત્રે સવારમાં ચલાવેલા સ્વરને રૂ ખોસી તેથી ઉલટો ચલાવવો. જેમકે શુકલ પક્ષમાં જમણા સ્વર સવારમાં ચાલે તો ગરમીની પીડા કરે અને ડાબો ચાલે તો શુભ છે, જેથી જમણા સ્વરને એવી વખતે બંધ કરી દિવસના ડાબો ચલાવવો અને રાત્રે ડાબો બંધ કરી જમણા ચલાવવો. એ પ્રમાણે એ જ જાતના સ્વરો માટે દેરબદલી કરવે રાગ શત્રુ દૂર થાય છે. એજ પ્રમાણે મેષસંક્રાંતિ વખતે અથવા તો જાતે જાતનાં નવાં વરસ ખેસે તે દિવસે સૂર્ય ઉદય વખતે સ્વર ચાલતો જોવો, જેમકે:—

વાયુ તત્ત્વ ચાલતું હોય તો આખું વરસ પવન જોર વધારે, લડાઈ ટંટો થાય, વરસાદ કમતી પડે, ખીલકુલ નહીં જેવો, પણ જો કંઈ નક્ષત્ર એવું આવે કે વરસાદ પડવો જોઈએ તો ખેસુમાર વરસાદ પડી લીલો દુકાળ ઉત્પન્ન કરે, સ્ત્રીયોના ગર્ભ પડી જાય, વાવેતરને નુકશાન, મંત્રતંત્રને વામમાર્ગી વધુ થાય, લીલા રંગની વસ્તુ સસતી જેવું કે તરકારી લીલી, મગ વિગેરે. આકાશ

સત્યતાને નાકબુલ કરે તો તેમાં તેની પોતાનીજ ભુલ સમજવી. કારણ આ તત્વજ્ઞાનને લગતી વિદ્યા અને “ઍટમીક લૉ” (Atomic Law) કુદરતમાં સર્વે “અસ્તિ” તથા “નાસ્તિ” નાં માલેક છે.

વળી જ્યારે ઇંડા પીંગળા નાડીનો સ્વર ચાલતો હોય તે વખતે અમુક વખતે અમુક કાર્ય કરવાને માટેનો ખુલાસો નીચે પ્રમાણે છે :—વિદ્યાનો અભ્યાસ, સ્ત્રીનો સંગ, પ્યાર મહોબત—વહાણ મારફતે મુસાફરી—ભોજન ખાઈને પાચન કરવું—વામમાર્ગી કાર્યો જેવાં કે મંત્રતંત્ર વિદ્યા કરવી—લડાઈ કરવી—હીરા રત્ન વિગેરેનાં ઘરેણાં કરવાં—દવા પીવી—કરજ કરવું—જનવરો વેચવાં—કોર્ટ કેસ કળખો લડવો—યુદ્ધ કરવું, એવાં કામો તથા એને લગતાં એવાંજ ખીજાં કાર્યો કરવા માટે જમણી નાસિકા દ્વારે ચાલતો, સૂર્ય કળા યાને પીંગળા નાડીનો સ્વર ઉત્તમ લખેલો છે, અથવા તે વખતે સર્વે એવાં કાર્યો ફળીભૂત થાય છે, અને એજ પ્રમાણે જ્યારે ઇંડા નાડીનો ડાબો સ્વર ચાલતો હોય ત્યારે હરેક પ્રકારનાં સ્થિર કામો કરવાં જેવું કે ઘર બાંધવું—કપડાં પહેરવાં કે બનાવવાં—ખેતી કરવી—આખરૂં ઇજ્જત મેળવવી—પરદેશ જવું—વાવેતર કરવું—ધંધો રોજગાર વેપારવણજ કરવો—નોકરી કરવી અથવા નોકર રાખવો, વિદ્યા અભ્યાસ કરવો—ગાયન નાચ કરવો—ઘરેણાં બનાવવાં, ઘરેણાં પહેરવાં—વિગેરે ધર્મદાન કરવું અથવા જાથુકને માટે જે પણ સ્થિર કાર્યો કરવાં હોય તે ડાબા સ્વર યાને ડાબી નાસિકા મારફતે ચાલતા ઇંડા નાડીના સૂર વખતે ચંદ્રકળામાં સંપૂર્ણ રીતે ફળીભૂત થઈ શકે છે, અને તેની અસર લાંબાકાળ સુધી રહે છે. હવે આ પ્રકરણમાં સર્વે વ્યવહારૂં અને અભ્યાસ થઈ શકે તેવો પ્રયોજ્ય ખુલાસો આપ્યો છે, પણ એ વિદ્યામાં જેમ માનવી વધુ ને વધુ અભ્યાસના ઉંડાણમાં જાય છે, તેમ તેમ એ વિદ્યાના લિન્ન લિન્ન ગુણ માલમ પડે છે—અને એ સૂર અસૂર મારફતે મંત્રો તથા તંત્રો સિદ્ધ કરી શકાય છે—જપ, જપ કરી શકાય છે, જેના ઘણા દાખલાઓ છે, તથા તત્વજ્ઞાન આધારે અમુક શબ્દ અથવા બારાખડીનો અક્ષર અમુક સૂર વખતે, અમુક રીતે, જો જપ કરવામાં આવે

નાની દ્રેમમાં જડાવવી—અને પછી રોજ ગરોજ તે આરશી ઉપર સ્વર કાઢવો—અથવા જેમ સ્વર ખાંડેર પડે ત્યારે આરશી નાસિકા આગળ ધરવી—જેથી તેની ઉપર શ્વાસનો આકાર બાઝશે, જે આકાર જો લીટી સરખો હોય તો વાયુ તત્વ, અર્ધચંદ્ર જેવો હોય તો જળ તત્વ, ચોરસ હોય તો પૃથ્વી તત્વ, ગોળ કુંડાળું હોય તો આકાશ તત્વ, ત્રીકું અથવા ત્રણ ખુણીયું હોય તો અગ્નિ તત્વ સમજવું. પહેલે પહેલે એ આકૃતિઓ સમજવાને મુશ્કેલી નહોતી, પણ જેમ અભ્યાસી ખંતથી ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરશે, તેમ જરૂર તેમાં ફત્તેહ મેળવશે.

આધ્યાત્મિક વિદ્યાર્થી અબણ પુરૂષો, વખતે પોતાની હમેશની રીતરિઠિ પ્રમાણે એ વિદ્યાનો પ્રયોજ્ય અભ્યાસ અને પ્રેક્ટીસ કરવા વગર એ વિદ્યાની ખારીકીઓને ઢોંગ તરીકે વખતે લેખે, તો તેમને અભ્યાસ કરવા પછીથીજ પોતાનું મત બાંધવાની લલામણ કરીશું; અત્રે તો મારા અભ્યાસના આધારે સમજાવવાની કોશિષ કરવામાં આવી છે, કે, આખી જગત પંચભૂતી તત્વોનું બનેલું છે, તે પંચભૂતનાં પાંચ મહાભૂતો જેવાં કે આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ—પૃથ્વી આખા જગતમાં કાર્ય કરી રહ્યાં છે, અને તેના પોતામાં, અથવા એ દરેક સ્વતંત્ર મહાભૂતમાં બીજાં પાંચ ભૂતો, અને તે માંહેલા દરેકમાં ફરીને બીજાં પાંચ એ પ્રમાણે “ઍટમીક લૉ” (Atomic Law) માંહેલાં “ઍટમ્સ” (Atoms) અને તે માંહેલાં બીજાં પરમાણુઓ જેવાં કે “માઇક્રોનસ,” “ઇલેક્ટ્રોનસ” અને “ઇથીરીયલ ઍટમ્સ” વિગેરે માંડોમાંડે અણુદીઠ એકબીજાને સહાયભૂત કાર્ય કરે છે, અને આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે એ અદ્ભૂત શક્તિ અને માનવીનાં સંસારી—વ્યાવહારી—શારીરિક અને આત્મિક વિચારો સાથે તેને કેટલો સંબંધ છે, તે સર્વે સાયન્સ ટીફીક બાળતોનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવા પછીજ આ આધ્યાત્મિક વિદ્યાને લગતી બાળતો ઉપર પોતાનું વાસ્તવિક મત બાંધે, તો વધુ સાફ છે. ઍકલ્ટ સાયન્સને લગતી હજારો જુદી જુદી શાખાઓને લગતી વિદ્યાઓનાં અંગ્રેજી સાહિત્યનો કંઈ પાર નથી,

નાની દ્રેમમાં જડાવવી—અને પછી રોજ ખરોજ તે આરશી ઉપર સ્વર કાઢવો—અથવા જેમ સ્વર ખાહેર પડે ત્યારે આરશી નાસિકા આગળ ધરવી—જેથી તેની ઉપર શ્વાસનો આકાર ખાઝશે, જે આકાર જો લીટી સરખો હોય તો વાયુ તત્વ, અર્ધચંદ્ર જેવો હોય તો જળ તત્વ, ચોરસ હોય તો પૃથ્વી તત્વ, ગોળ કુંડાળું હોય તો આકાશ તત્વ, ત્રીકો અથવા ત્રણ ખુણીયું હોય તો અગ્નિ તત્વ સમજવું. પહેલે પહેલે એ આકૃતિઓ સમજવાને મુશ્કેલી નહીં, પણ જેમ અભ્યાસી ખંતથી ચાલુ પ્રક્ટીસ કરશે, તેમ જરૂર તેમાં ફત્તેહ મેળવશે.

આધ્યાત્મિક વિદ્યાર્થી અનુભવ પુરૂષો, વખતે પોતાની હિમેશની રીતરૂઠિ પ્રમાણે એ વિદ્યાનો પ્રયોજ્ય અભ્યાસ અને પ્રક્ટીસ કરવા વગર એ વિદ્યાની ખારીકીઓને ઢોંગ તરીકે વખતે લેખે, તો તેમને અભ્યાસ કરવા પછીથીજ પોતાનું મત ખાંધવાની ભલામણ કરીશું; અત્રે તો મારા અભ્યાસના આધારે સમજાવવાની કોશિષ કરવામાં આવી છે, કે, આખી જગત પંચભૂતી તત્વોનું બનેલું છે, તે પંચભૂતનાં પાંચ મહાભૂતો જેવાં કે આકાશ—વાયુ—અગ્નિ—જળ—પૃથ્વી આખા જગતમાં કાર્ય કરી રહ્યાં છે, અને તેના પોતામાં, અથવા એ દરેક સ્વતંત્ર મહાભૂતમાં બીજાં પાંચ ભૂતો, અને તે માંહેલા દરેકમાં ફરીને બીજાં પાંચ એ પ્રમાણે “ઍટમીક લૉ” (Atomic Law) માંહેલાં “ઍટમ્સ” (Atoms) અને તે માંહેલાં બીજાં પરમાણુઓ જેવાં કે “માઇક્રોબ્સ,” “ઇલેક્ટ્રોન્સ” અને “ઇથીરીયલ ઍટમ્સ” વિગેરે માંડોમાંડે અણુદીઠ એકબીજાને સહાયભૂત કાર્ય કરે છે, અને આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે એ અદ્ભૂત શક્તિ અને માનવીનાં સંસારી—વ્યાવહારી—શારીરિક અને આત્મિક વિચારો સાથે તેને કેટલો સંબંધ છે, જે સર્વ સાયન્સ ટીફીક બાળતોનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવા પછીજ આ આધ્યાત્મિક વિદ્યાને લગતી બાળતો ઉપર પોતાનું વાસ્તવિક મત ખાંધે, તો વધુ સારું છે. ઍકલ્ટ સાયન્સને લગતી હબરો બુદ્ધિ બુદ્ધિ શાખાઓને લગતી વિદ્યાઓનાં અંગ્રેજી સાહિત્યનો કંઈ પાર નથી,

દીનશાહ શાપુરજી હોમીયારની રચેલી :

“ ધી મેકટીકલ એસ્ટ્રોલોજી.”

ક્રિસ્મત રૂ. ૬-૦-૦

(ચાર ભાગમાં કંપ્લીટ.)

તથા

ગ્રહગણિત.

ઉપરની છુકની પુરવણી, કોઠાઓ સાથે. ક્રિસ્મત રૂ. ૧-૪-૦

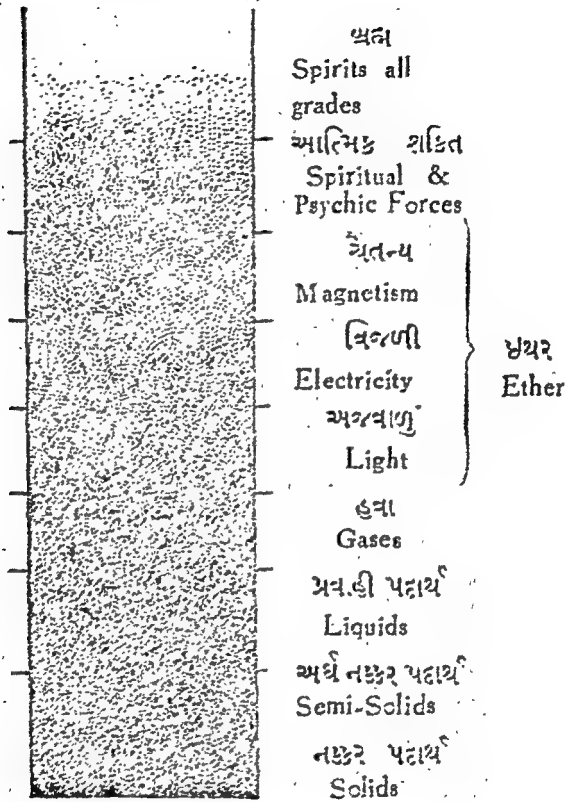
આગળ એવી કોઈપણ સંપૂર્ણ ચોપડી પ્રજા સન્મુખ બાહેર પડી નથી. જેકકીલ, એલનલીઓ, અને રાક્ષએલ, વીગેરે આજના જમાનાના મહાન અંગ્રેજ જ્યોતિષોની રીત રૂઢી સાથની, ચાર ભાગમાં સંપૂર્ણ ઇસ્વી સને ૧૮૦૦ થી ૨૦૦૧ નાં પુરાં થતાં બસો વર્ષના ગ્રહોનાં પંચાંગ સાથે કંપ્લીટ, સાંદી ગુજરાતી ભાષામાં, કોઈપણ જાતનાં હુંબગ, અથવા વિચીત્ર ગણતરીઓ વગર તદ્દન સહેલ અને વિદ્વતા તથા સચ્ચાઈની સાહુદતો સાથની, તદ્દન સાંચ-ન્ટીફીક ગણતરીઓ સાથનું અંગ્રેજી રૂઢીનું, સાચન્ટીફીક જ્યોતિષ પુસ્તક ધ્યાન રાખજો.

આ પુસ્તક કોઈ જ્યોતિષ મહારાજોનાં સંસ્કૃત અને અલંકારીક શ્લોકો, અથવા તો ન માનવામાં આવે એવી દેવી દેવતાકથા નથી, પણ દ્રક્ષ્ટ હાલના જમાનામાં જગપ્રસિદ્ધ થયેલા, તથા પુર્વ અને પશ્ચીમ મુલકોમાં જ્યોતિષ વિદ્યાની ઓથોરીટી સમાન જાહેર થયેલા, તથા દુન્યાની મોટી મોટી ઓબઝર્વેટરીઓનાં નીપુણ યંત્રોથી ત્રણત્રી કરનારા, મહાન વિદ્વાનોના ગ્રંથો તથા શીક્ષણોનો અરક, ખાસ પારસી, ખોજ, મુસલમાન અને હીંદુ કેળવાયલી પ્રજાના ઉપયોગને માટે પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે.

આવી તક ફરીથી મળશે નહીં, અંગ્રેજી જ્યોતિષોના વર્તારાઓ કવચીતજ ખોટા પડે છે. જેકકીલ, એલનલીઓ અને રાક્ષએલ, જેવા મહાન જ્યોતિષોની સરલ રૂઢી સંપૂર્ણતાથી શીખવા માટે આ એકજ પુસ્તકની જરૂર છે.

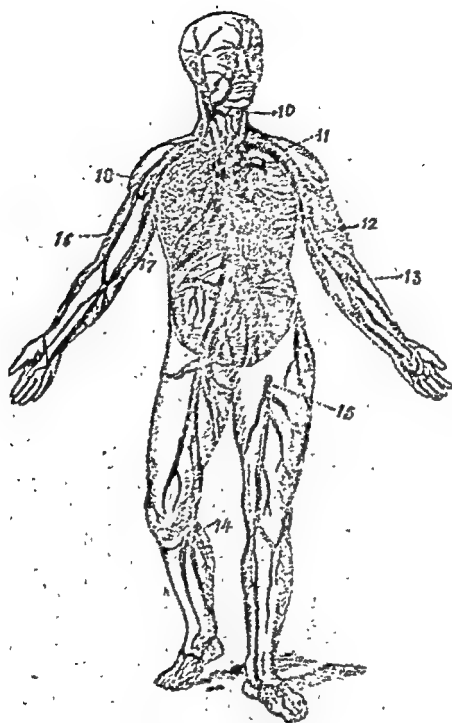
એન. એમ. ત્રિપાઠી એન્ડ કંપની—મુંબાઈ.

Infinite



ચિત્ર ૧૬

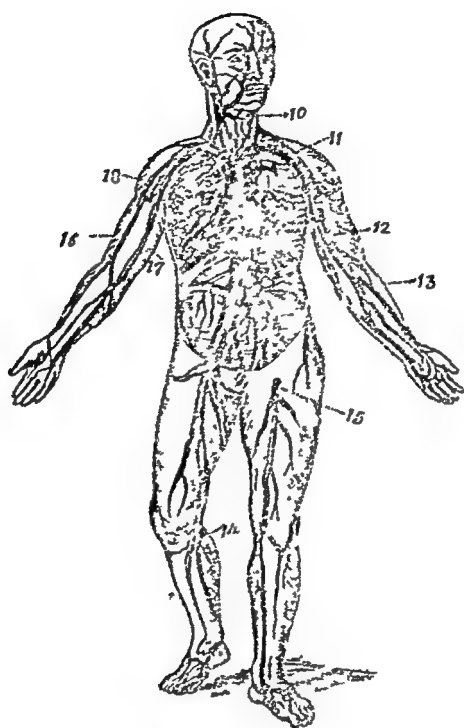
અલ્પથી નક્કર પદાર્થો સુધીની હાલતો



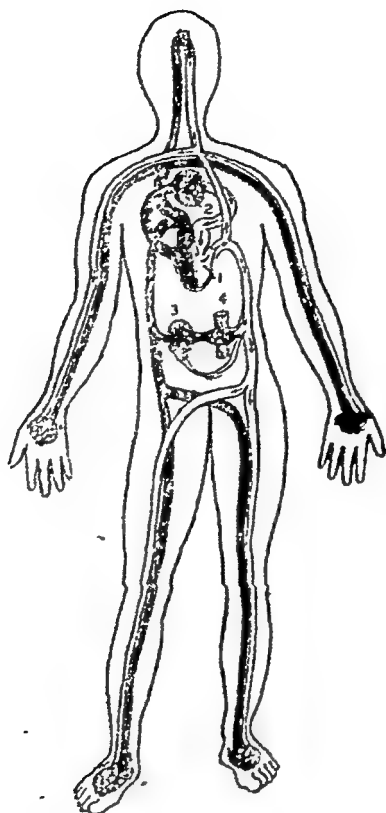
ચિત્ર ૩૦

પ્રકર ૩ સર્ક્યુલેશન

The Circulation Illustrated



ચિત્ર ૩૯
 ખલડ સરક્યુલેશન
 The Circulation Illustrated



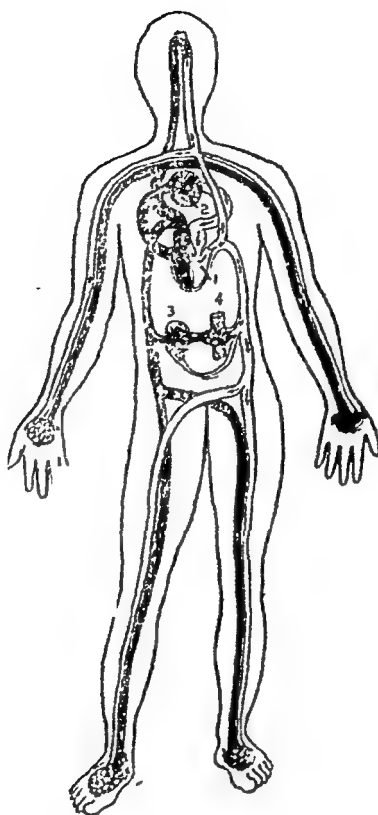
પ્રાકૃત સર્વક્રિયાશીલ

The arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows shows the direction of the circulation or flow of blood.

(1) The heart—right side contains impure blood, left side pure blood.

(2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from blue to red.

(3) The Liver. (4) The Intestines



પ્રકૃત સર્ક્યુલેશન

The arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows shows the direction of the circulation or flow of blood.

(1) The heart—right side contains impure blood, left side pure blood.

(2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from blue to red

(3) The Liver. (4) The Intestines

चित्र ८२



योग पासीस

ચિત્ર ૧૦મું



પેટ, હાજરી, તથા
જરૂરને લગતાં
દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Stomach
troubles

ચિત્ર ૧૧મું

હૃદય તથા છાતીને
લગતાં દરદોની
ટ્રીટમેન્ટ

Heart
troubles



ચિત્ર ૧૦મું



પેટ, હાજરી, તથા
જઠરને લગતાં
દરદોની ટ્રીટમેન્ટ

Stomach
troubles

ચિત્ર ૧૧મું

હૃદય તથા જાતીને
લગતાં દરદોની
ટ્રીટમેન્ટ

Heart
troubles



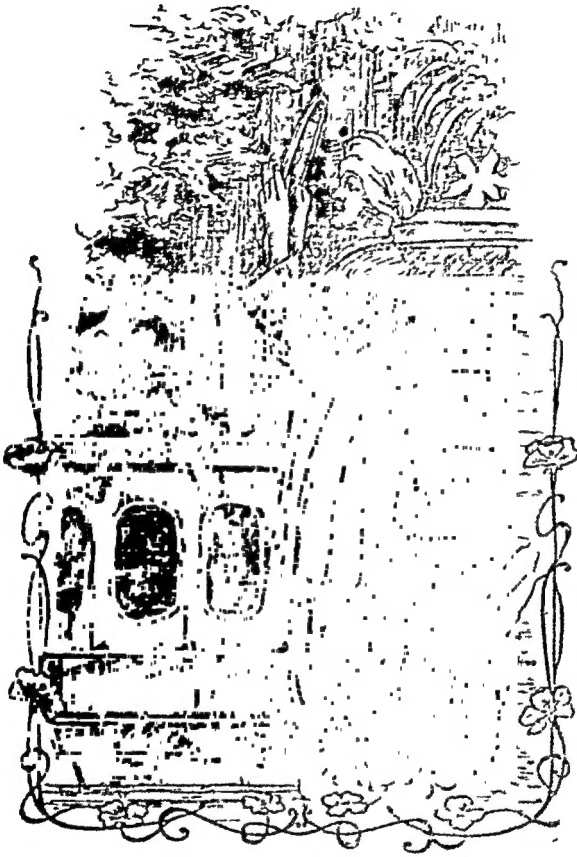
ચિત્ર ૧૩મું



સાદીને ફેલાવે નિયમિત કરવાની રીત

Equalizing the blood circulation

ચિત્ર ૧૫મું



આંખનું આકર્ષણ વધારવાની રીત

The cultivation of the magnetic Glance

ચિત્ર ૧૭મું



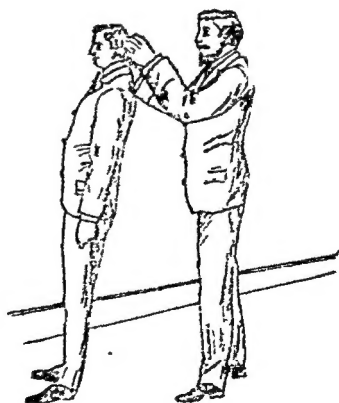
મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી
Mental photography

ચિત્ર ૧૮મું



ટ્રીમ્યુલસ પાસીસ
The Tremulous pass

ચિત્ર ૧૯મું



ડ્રોઇંગ પાસીસ
The Drawing pass

ચિત્ર ૨૦મું



રીવર્સ અથવા અપવર્ડ
પાસીસ

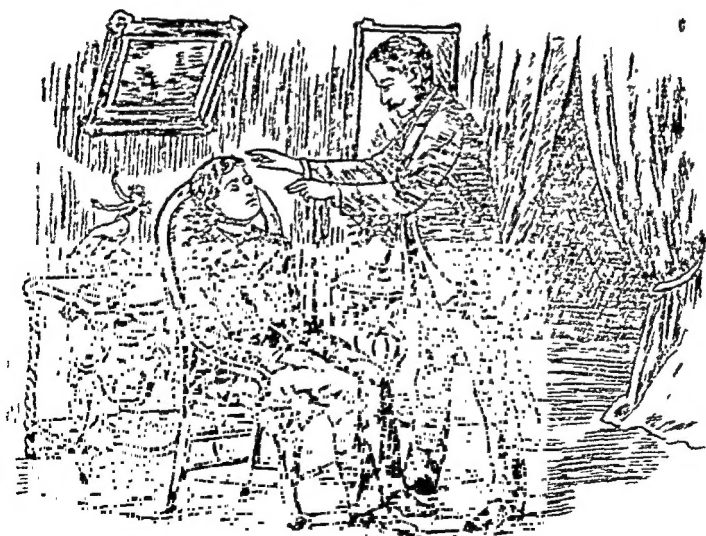
The Reverse or
upward pass

ચિત્ર ૨૧મું



મેસમેરીક લોંગ પાસીસ
The Mesmeric long pass

ચિત્ર ૨૨મું



હાથનાં આંગળાં વડે મેસમેરાઇઝ કરવાની રીત
Inducing Mesmeric sleep by gazing at the fingers